gratuit

n°208 • Juin 2009

Mensuel • Ne paraît ni en janvier ni en août

www.agendaplus.be

Agenda plus

Bien avec soi, mieux avec le monde !

l'art des massages

+ gérer son stress
+ les 5 éléments dans l'alimentation
+ plus de 400 activités !

Editeur responsable : Jean Annet • Rue de la Terre Franche 31 • 5310 Longchamps [Eghezée] • Bureau de dépôt : Bruxelles X P801319

ÉDITION
ARPEGE Média Sprl
Rue de la Terre Franche, 31
5310 Longchamps [Eghezée]
Tél. 081 43 24 80
Fax : 081 43 24 89
Compte n°360-1162751-18

COURRIEL
info@agendaplus.be

SITE
www.agendaplus.be

RÉDACTION
Rédacteur en chef :
Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

Responsable Dossier :
Marie-Andrée DELHAMENDE

Ont collaboré à ce n°208 :
Ioanna Del Sol et de nombreux organisateurs.

PUBLICITÉ
081 43 24 80
publicite@agendaplus.be

ADMINISTRATION ET COMMUNICATION
Isabelle DESPEYROUX
Tél. 081 43 24 80
isabelle@agendaplus.be

TIRAGE
40.000 exemplaires
Imprimé sur papier 100% recyclé

EDITEUR RESPONSABLE
Jean ANNET
jean@agendaplus.be

AGENDA PLUS FLANDRE
Yves NEVELSTEEN - 09 330 84 30
yves@agendaplus.be

AGENDA Plus est disponible gratuitement dans les magasins d'alimentation naturelle & bio, les restaurants naturels, les librairies spécialisées, dans les centres de stages et chez certains thérapeutes, ostéopathes, acupuncteurs, homéopathes et médecins.

Les contenus publicitaires sont de la seule responsabilité des annonceurs
Ne paraît ni en janvier ni en août.

Photo de couverture :
© EastWest Imaging - Fotolia.com

Notre imprimeur a reçu la norme environnementale ISO 14001.



PAPIER 100% RECYCLÉ



«BLUE ANGEL» EURAL PRO

l'art des massages
une pratique ancestrale

Au seuil de l'été et de ses énergies nouvelles, nous vous proposons d'explorer avec nous «l'art des massages». Le mot «massage», apparu tardivement dans le dictionnaire, milieu du 19ème siècle, tire son étymologie du mot grec *massein*, de l'hébreu *mashesh* et de l'arabe *mass* dont le sens est «*palper, pétrir, presser légèrement*». Sa pratique est ancestrale. Nous en retrouvons des traces près de 3.000 avant J-C. dans quasi toutes les cultures ! Les médecins Grecs et Romains prescrivaient des massages en raison de leur pouvoir reconstituant et, de manière plus générale, pour l'entretien de la santé mentale et physique. En Inde et en Asie, il fait partie du quotidien et représente une hygiène de vie, un moment privilégié de détente. De nos jours, il est indispensable à toute activité sportive. C'est un savoir faire aux effets multiples : évacuer le stress, revigorer la peau, tonifier et détendre les muscles, harmoniser le corps et l'unifier à l'esprit...
Pour compléter ce voyage au pays des sensations, des articles sur *la gestion du stress* et *les 5 éléments dans l'alimentation* tissent la trame de notre édition de juin.
Par ailleurs, au fil des pages, n'hésitez pas à repérer les stages et autres ateliers qui parsèmeront votre été !

Olivier Desurmont

n°208

toucher

«Les mains sont souvent des symboles et parfois des révélations...»

[Eve Belisle]

Retour des beaux jours... tous sur nos vélos !

Selon l'OMS, 30 minutes d'activité physique par jour, soit une dépense de 1.500 kcal, suffisent pour améliorer notre santé. Or, la majorité des trajets effectués en voiture se situent entre 2 et 10 km. Réalisés à vélo, ces déplacements correspondent à un exercice physique régulier de 15 à 40' par jour.

Chaque année, plus de 40.000 belges meurent d'une affection cardio-vasculaire... Quand on sait que la pratique quotidienne d'une activité physique [en l'occurrence le vélo] réduit de 40% ce risque, on se rend compte que les bénéfices dépassent largement les risques encourus ! Dans le même esprit, les études les plus récentes ont montré que l'espérance de vie d'un cycliste régulier est de 2 ans supérieure à celle d'un automobiliste... Et c'est sans compter le cadeau fait à l'environnement et la Nature ! *[Sources : OMS & IBGE]*

© feteduvelo.fr

High-tech *responsable*

Greenpeace publie sa 11ème édition du *«Guide pour une high-tech responsable»*, le classement international des produits électroniques. *Philips* y gravit les échelons. Depuis l'année dernière, l'entreprise a réalisé de grands progrès en ce qui concerne sa politique de gestion des déchets. Par contre, *HP*, *Dell* et *Lenovo* dégringolent... Ils avaient promis de fabriquer des appareils sans produits toxiques à partir de 2009, mais cette promesse ne sera pas tenue. ***Téléchargement sur greenpeace.org/belgium***

© Europe-Ecologie

Stop au papier

Saviez-vous que chaque année, en Belgique, deux annuaires [pages blanches et pages jaunes] sont distribués dans plus de 2.250.000 foyers ? Cela représente 5.625 tonnes de papier, soit plus de 140.000 arbres chaque année ! Si vous avez Internet à la maison, faites une fleur à l'environnement en diminuant ces quantités de papier [et d'arbres abattus]. Il vous suffit de signaler à l'éditeur que vous ne voulez plus recevoir les annuaires en version papier via son site ***www.1307.be***. Toute les infos contenue dans les bottins se trouve gratuitement sur ce site !

SOS poissons...

Nos petits-enfants mangeront-ils du poisson ? Car de plus en plus d'espèces sont en voie de disparition. Les rapports officiels consacrés sont de plus en plus alarmistes. Les mers et océans fournissent chaque année 85 millions de tonnes de protéines destinées à l'alimentation. Cette capacité est menacée, car selon la FAO, 28% des stocks mondiaux sont surexploités ou épuisés, 52% connaissent un niveau d'exploitation proche du maximum soutenable et les 20% des réserves restantes étant exploitées en dessous de leur potentiel. Les experts tirent la sonnette d'alarme : si rien n'est fait, *«la plupart des espèces aujourd'hui consommées dans le monde auront disparu d'ici 2048 !»* Le défi à relever a des incidences autant sur les consommateurs que sur la pêche, secteur économique très important. *A suivre...*

© Martine Affre Eisenlohr - Fotolia.com

Last minute : *fin des voitures à essence en Norvège ?*

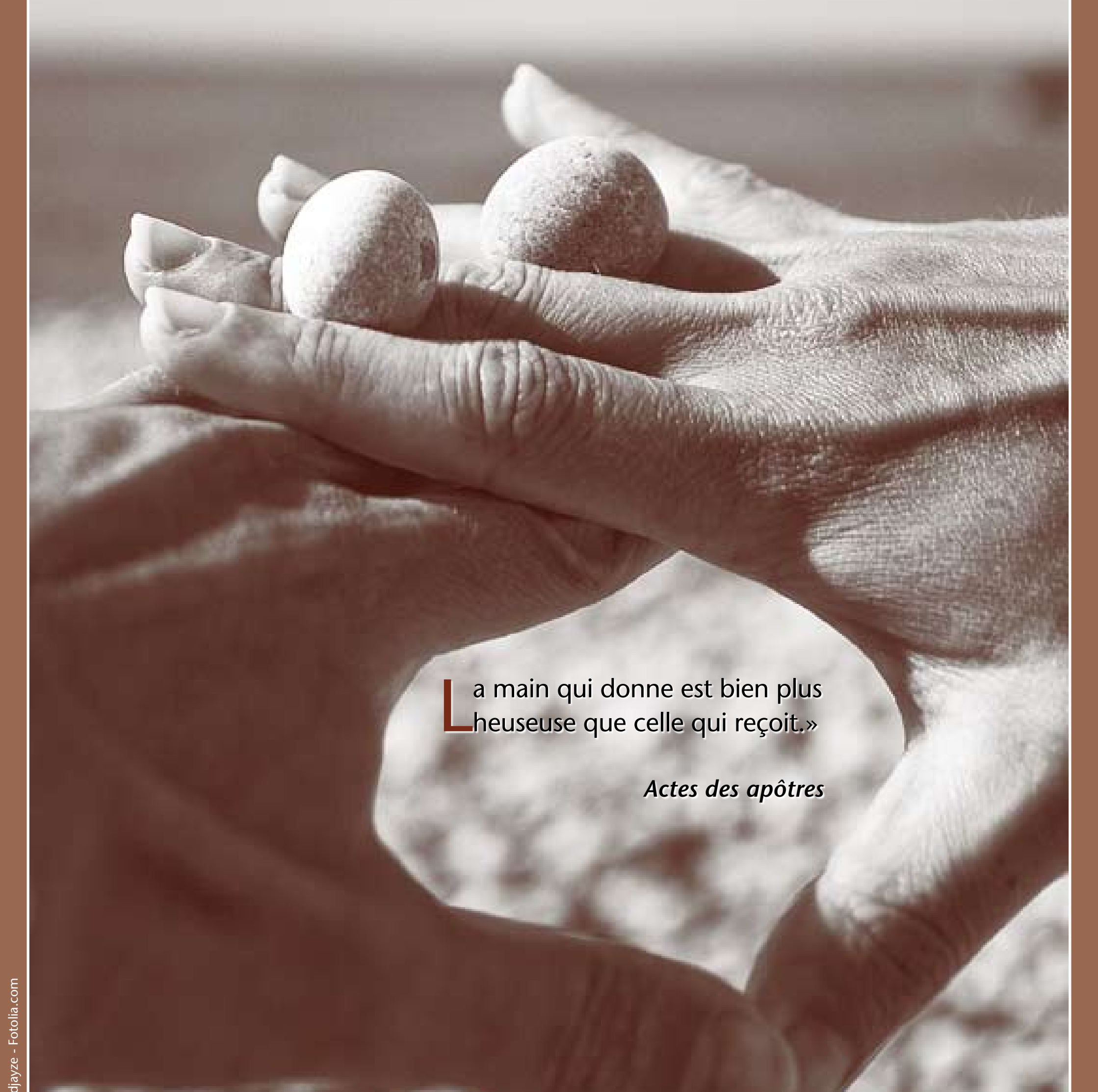
© dico-ecolo.com

La ministre des Finances norvégienne vient de présenter un projet visant à interdire la vente de véhicules fonctionnant à partir de carburants fossiles à l'horizon 2015 ! Si la proposition venait à voir le jour, seule serait autorisée la vente de voitures à carburants multiples, alliant carburants fossiles et LPG, agrocarburants…, ainsi que celle des véhicules électriques. L'objectif est d'obliger les constructeurs à se tourner vers des conceptions plus écologiques.

O.D.

...celle qui reçoit

la main qui donne...



La main qui donne est bien plus heuseuse que celle qui reçoit.»

Actes des apôtres



© EastWest Imaging - Fotolia.com

l'art des massages

Le massage est avant tout une rencontre de deux personnes par le biais du toucher...

On ne peut pas parler «du» massage, mais «des» massages...

Tout un art...

Si un pianiste joue un morceau de piano, il connaît parfaitement le solfège, la partition et la technique qui lui permettront d'interpréter le morceau qu'il va jouer. Il peut le jouer parfaitement, sans aucune faute, mais néanmoins ne pas l'interpréter en tant qu'artiste. Un artiste interprète alors qu'un technicien exécute. Ainsi en est-il du massage. Un bon masseur n'applique pas seulement une technique mais il l'interprète en fonction de la personne massée... C'est ainsi que l'on peut définir le massage comme un art. L'art du toucher !

Par le bais du toucher, le massage met deux personnes en relation. Là réside toute son extrême richesse, et aussi sa complexité. On pourrait penser que le masseur donne et que le massé reçoit. Mais ce n'est pas si simple. On ne donne pas un massage comme on donne

un sac de bonbons. Il ne suffit pas d'appliquer des recettes, fussent-elles valables. Car la personne qui se trouve sur la table de massage ne ressemble en rien à la personne précédente.

L'extraordinaire histoire d'un corps…

Chaque personne massée a une histoire différente. Et cette histoire est inscrite corporellement. Dans le corps il y aura le souvenir de la douceur maternelle. Mais, au même âge, ce peut aussi être le souvenir d'une absence, d'une dureté, voire de coups ou de sévices.
Au cours de la vie, il y aura des soins attentifs, des bercements, des câlins. Mais aussi des actes chirurgicaux, des handicaps, des blessures. Il y aura les caresses merveilleuses de l'être aimé. Mais aussi les caresses que l'on regrette. Il y aura les gestes d'amitié. Mais aussi la solitude du corps non touché. Il y aura les traumatismes, les viols, les incestes. Il y aura la jouissance. Et aussi l'impuissance et la frigidité. Il y aura le vent sur la peau, le soleil, les poignées de main, les baisers, les petits et grands maux de la vie. Tout cela qui s'inscrit. Tout cela qui forme l'unique et extraordinaire histoire humaine d'un corps.
Et il en est de même pour le masseur qui, lui aussi, porte en son corps et en son être, une histoire.

C'est son désir…

Chacun a une relation au corps différente, tantôt bonne, tantôt moins bonne, parfois complètement détériorée ou inexistante. Quoi qu'il en soit, téléphoner pour prendre rendez-vous avec un masseur ou une masseuse est une démarche importante. On accepte de se faire toucher par quelqu'un d'inconnu. Certaines personnes en couple ne se donnent pas cette permission. Comme Myriam, 57 ans, dont le conjoint n'était pas d'accord. Il éprouvait des réticences. Cela aurait pu provoquer des tensions dans le ménage. Et Myriam, qui avait envie de se faire masser, a éprouvé la tentation de renoncer…. Puis, non ! Elle eut assez de liberté pour s'accorder à elle-même la permission de ne rien dire à son conjoint.

C'est que le toucher n'est pas neutre. Il véhicule des besoins affectifs premiers, la sensualité et l'érotisme. Nos corps cherchent le toucher. Le langage du corps, sa façon d'être aimé, c'est d'être touché. Un corps touché tel qu'il en a envie, tel qu'il en a besoin est un corps fondamentalement heureux. Il exulte. Il a du bonheur. C'est son désir. Et l'âge ou la santé n'ont aucune importance dans ce désir. Une personne âgée, ou malade, a un corps qui a envie d'exister au même titre qu'un corps jeune. Le massage permet cela. Il donne la possibilité de rencontrer ce besoin fondamental, trop souvent nié.

La nostalgie du premier enveloppement

Sans doute revivons-nous, tous et toutes, à travers le toucher, le besoin du bébé que nous étions. Le besoin premier d'être soigné et aimé inconditionnellement. Nous ne l'avons peut-être pas été. Certains n'ont pas eu cette chance d'être bien portés dans les bras de leur mère. Winnicott souligne combien il est essentiel pour le bébé de se sentir en sécurité dans les bras de sa mère. En sécurité, c'est-à-dire contenu. Contenu dans des bras qui savent soutenir, qui ne laissent pas la tête balloter dans le vide, qui assurent un soutien de tout le dos. Contenu, enveloppé, totalement sécurisé. Dans ce premier «portage» du bébé que nous étions par la mère que nous avons eue s'est construite notre sécurité affective de base. Car pour le bébé, la mère [ou la personne qui la

représente], tient lieu de sécurité vitale. Elle est le lieu de la chaleur, de la nourriture, de la relation. Adulte, la personne cherche quelque part un toucher de qualité qui se caractérise par cette bonté primordiale.
La nostalgie de cet enveloppement premier est sans doute sous-jacente dans le rapport de chacun au toucher. Nous avons la nostalgie des origines fusionnelles. Une émotion d'enfant est enfouie dans chaque cœur d'adulte.

Ceci dit, certaines mères aimantes et bien intentionnées n'ont absolument pas l'instinct inné de bien porter leur bébé. Elles sont maladroites, cela est dû à leur propre histoire. Et puis, il y a des personnes qui n'ont tout simplement pas eu, pour de multiples raisons, une mère suffisamment bonne, comme dirait Winnicott.
Cela ne signifie pas qu'adulte, une personne ait à vivre cette carence tout au long de sa vie. Elle peut aussi être «réparée» grâce à des relations affectives où elle est touchée de façon aimante et enveloppante.


© Adam Borkowski - Fotolia.com

Ce qui garantit l'excellence…

Dans cette optique, un massage de qualité rencontre le besoin de l'enfant que nous étions, le comble quelquefois, et a, sans aucun doute, des effets réparateurs. D'où la responsabilité du masseur. N'est pas bon masseur qui veut. Appliquer une technique ne suffit pas. C'est bel et bien de richesse intérieure qu'il s'agit. Comme en toute chose, ce n'est pas la maîtrise d'un savoir qui garantit l'excellence. Ce qui garantit l'excellence, c'est la richesse de la personne, c'est sa vastitude, sa justesse, son intelligence relationnelle. C'est son étoffe, son tissu sensitif, sensible, sensuel. C'est la richesse de sa palette de vie et ce qu'il en fait. C'est sa hauteur, autant que sa profondeur. C'est son intériorité. Bref, sa présence. On peut être massé par quelqu'un qui a suivi une kyrielle de formations et qui n'a aucune présence. Les mains sont savantes, mais vides et sans prolongement. Il n'y a pas un corps et un cœur vivant à l'autre bout. Des vraies mains de masseur sont pleines. Pleines de présence à l'autre. Cette présence à l'autre, elle se sent. S'il n'y a pas une vraie présence, une vigilance attentive, un don de soi sans envahissement, le massage est tout simplement insatisfaisant. Quand on a la chance de recevoir un massage réellement plein de présence, le corps est heureux et ne l'oublie pas.

Le langage cerveau-peau

Le masseur est en contact avec la peau. Mais à partir de la peau, le masseur entre en contact avec la profondeur de quelqu'un. La peau, rappelons-le, est un organe extrêmement sensitif car elle est très innervée. La peau et le cerveau parlent le même langage. Le cerveau



l'alchimie du désir .

Le massage tantrique ®



Il est des lieux qui subliment les êtres et l'existence, éveillent l'âme et invitent à l'amour. Oui, j'ai bien dit «à l'amour». Amateurs de sensations fortes, affamés de tendresse, il est temps de vivre l'expérience ultime: le massage tantrique.

Certes, le mot rime avec lubrique. Pourtant, il n'y a rien de malsain dans l'association de ces deux mots à forte connotation sensuelle.

Marie et Thierry Raes en ont inventé le concept il y a 9 ans, lors d'une séance de massage à deux au cours de laquelle Marie a alors ressenti quelque chose d'unique, au-delà de la relaxation ou de l'excitation sexuelle. Ils ont cherché à comprendre, lui dans sa connaissance du massage, elle dans ses acquis de médecine chinoise et son passé d'infirmière.

Ils ont mis sur pied une technique nouvelle, un «chef-d'oeuvre collectif de célébration joyeuse» qu'ils mettent en scène dans leur sublime maison de maître de l'Avenue Albert. On y entre comme dans un temple, et c'est bien de spiritualité qu'il s'agit.



Le Tantra, qui signifie «tissé ensemble», est une voie de transformation de l'être humain, qui cherche à donner une dimension spirituelle au toucher et à l'extase. Il s'agit donc également d'un réel éveil à l'érotisme. L'idée: libérer l'énergie du désir, la faire «remonter» dans le corps afin de la vivre sans jamais atteindre le point de «non-retour».



Concrètement, cela signifie qu'une fois installé dans un délicieux cabinet aux lumières tamisées et aux subtiles senteurs, il faut accepter d'être allongé nu(e) sur un grand futon. Il faut aussi accepter la nudité du masseur, Thierry, ou de la masseuse, Marie ou l'une de ses 4 condisciples. Alors, une fois les yeux fermés, il n'y a pas d'autre choix que de lâcher-prise, de s'abandonner par vague à un plaisir immense, d'autant plus stupéfiant qu'il est inconnu.



Avec des huiles chaudes, sous les mains, les doigts, la poitrine, les jambes de Marie, aucune zone du corps n'est taboue. Mary le sait et ne s'attarde pas «là» plus qu'ailleurs, investie d'une mission: nous éveiller à des sensations plus subtiles. Et l'on découvre, ébahi(e), la résonance tactile de l'oreille, la soie vibrante de la cheville, et le frisson de l'aisselle.

Un tourbillon, oserais-je dire une révélation, qui amène à voir -et faire- l'amour autrement.

Le petit plus: Massages coréens, californiens, taoïstes, futures mamans.

Plus original, le massage tantrique pour couples peut être donné à la lueur d'un feu de bois et laisse aux amoureux tout loisir de se retrouver ensuite...

Francine Burlet
(Evénement Juillet 2007)



192 avenue Albert
1190 Bruxelles
Tél.: 02/ 346.57.59
www.maryhash.com
Mary Hash engage une collaboratrice.

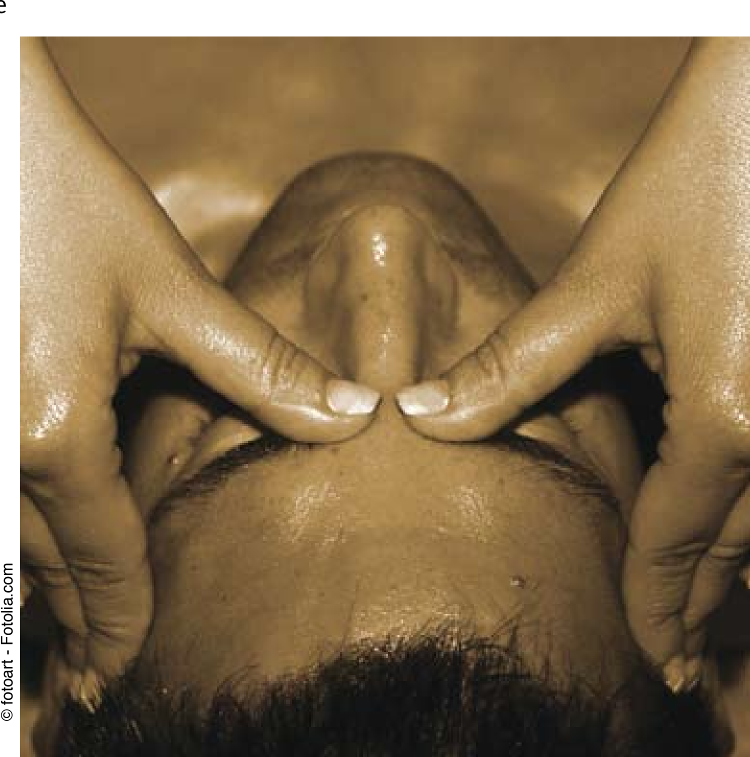
produit des messages qu'il envoie au corps par le biais des neuromédiateurs, substances chimiques ; on en dénombre à peu près à 200 à ce jour. Des découvertes récentes montrent que les cellules cutanées peuvent aussi produire des neuromédiateurs. En clair, cela veut dire que la peau peut envoyer des messages au cerveau et en recevoir de lui.

La sphère affective et l'émotion sont donc omniprésentes dans le langage cerveau-peau. Il suffit de constater que la personne qui a une vive émotion de colère, de surprise, de joie, peut rougir ou pâlir, avoir des chaleurs, suer abondamment ou être frigorifié. La peau joue le rôle d'interface entre notre monde intérieur et notre monde extérieur. Et là aussi, il existe des liens évidents avec le vécu du bébé. En effet, le bébé prend conscience qu'il a un intérieur et un extérieur grâce à la peau. Au départ, le bébé ne fait pas la différence entre l'intérieur et l'extérieur. Il se vit dans un état de fusion, notamment avec la mère. Il n'y a pas de différence entre lui et sa mère. Puis le petit est touché. Et tout à coup, il se rend compte qu'il y a une limite, une frontière. C'est la peau. Et cette peau, il la sent. On entre en contact avec lui grâce à la peau. Cela veut dire qu'il est différent. Cela veut dire qu'il a un «moi». Un «moi-peau», comme le nomme Didier Anzieu, psychologue et psychomotricien. Le tout-petit se représente lui-même comme un «moi» qui contient un psychisme à partir de la surface de la peau. Pour lui, les sens, dont le toucher, jettent un pont entre lui et le monde extérieur.

La place qui lui revient

De cette aventure identitaire, il nous reste le souvenir. Même si la société, dans laquelle nous vivons, privilégie les mots, même si notre mode de communication est mental et verbal, nos sens n'en restent pas moins les «capteurs» premiers de la réalité. Nous sommes toutes oreilles, yeux et bouche, toutes papilles et pores tendus vers le monde extérieur. Tendus, ouverts, vibrants. Mais fermés quelquefois. Parfois même obstrués, bouchés, coincés. Emprisonnés. A moitiés endormis. Les sens en jachère. Le corps peu ou pas touché. Le corps mis à distance. Et c'est sans doute là un des grands bienfaits du massage de rendre à ce corps la place qui lui revient. Le toucher réinstaure la relation dans toutes ses dimensions.

C'est d'abord une relation avec soi-même. Une relation de proximité avec soi-même, vu que l'on vit parfois bien loin de son corps. Planant loin du sol, telle Alice au pays des merveilles qui, dans le conte, attrape à un certain moment







ATLANTIDE









Massages Traditionnels

réflexologie podale
massage de détente à l'huile
massage femme enceinte
massage bébé
drainage lymphatique

Massages spéciaux

Massage pierres chaudes
Massage sportif

....

Newsletter s/ demande
Info: 02.633.12.66
info@atlantideasbl.org
www.atlantideasbl.org

Massages dans le respect de la pudeur de chacun

Massages Ayurvédiques

Massages généraux

Abhyanga (massage général)
Massage au bol Kansu,- Mas. des quatre membres, de la tête, du ventre, différents massages du dos, du devant du corps, des fessiers etc.

Massages plus spécifiques:

Pagatchampi (mas. des jambes en fonction des courants énergétiques),
Pichauli (mas. 4 mains, huile tiède)
Udvartana (mas. farine pois chiches)
Shastishalipindsweda (mas. riz, lait)
et d'autres



Massage et Thérapie Eidétique®

A travers des techniques de massage (californien, suédois, trag-ger, …), de travail énergétique et un accompagnement psycho-logique et spirituel, le Massage et Thérapie Eidétique est une invitation à la reconnexion à notre Essence. Une découverte de ce qui constitue le guérisseur en chacun de nous.

Bien-être et relaxation associé à une démarche thérapeutique complète et professionnelle. Il s'agit de mettre en pratique cette vision holistique de l'individu.

Méditation, acceptation, intuition, créativité et connexion corps-esprit-cœur.

Week-ends d'initiation : 26 -28 juin 2009, 28 -30 août 2009, 11 -13 septembre 2009
Formation professionnelle en 2 cycles de 2 ans. Certificat de massage (Base :2 ans)
Certificat de psychothérapie (Approfondi : 4 ans). Prochain cycle de base : octobre 2009
Cours d'anatomie en lien à la pratique.
Thérapie de groupe psychocorporelle.

Lieu : Centre de massage et Thérapie Eidétique
4 square Larousse 1190 Bruxelles

Contact : L. Szyper et M. Leroux - *0495 624 289 - leroux.michel@hotmail.com*

un cou démesuré et qui, de là, voit ses pieds à des kilomètres en-dessous d'elle. Loin du corps, près des ordinateurs, l'oreille collée à nos portables, nous nous enfonçons dans les images et les mots ; ceci dit sans disqualifier le web et les immenses possibilités qu'il offre.

Le toucher abolit la distance avec le corps. Nous sommes touchés, les mains d'autrui nous donnent à nouveau un «moi-corps» pour paraphraser Anzieu. Aussi, le massage peut-il s'avérer être un de ces lieux où une réconciliation avec soi-même est possible. Réconciliation entre le corps et l'esprit, entre les sens et le mental, entre l'énergie et la matière. Le «je» redevient réuni.

Massage et hormones

Il y a relation. A soi et à son corps. A travers le toucher de l'autre. Car c'est dans la relation que nous revivons. La relation, quand elle est de qualité, nous guérit. Oui, l'être humain est essentiellement être de relation. Il a besoin de nouer des liens affectifs d'amitié et d'amour avec autrui. Le corps participe pleinement à ce besoin, l'induit et le traduit. En effet, l'attachement affectif est notamment le fait de deux hormones : l'ocytocine et la vasopressine. Le psychologue Fabrice Mascaux, qui pratique le massage holistique, a mené une recherche sur le lien existant entre le massage holistique et l'ocytocine. Recherche supervisée par le professeur Legros, endocrinologue du Centre Hospitalier Universitaire de Liège. Dans ce travail, un petit groupe de 10 jeunes hommes a été réuni pour recevoir 9 massages. Avant et après chaque séance de massage, un échantillon de sang a été prélevé. Ce sang fut analysé en laboratoire et l'on constata une baisse de l'hormone de stress, le cortisol, et une hausse d'ocytocine. Même si la recherche porte sur un petit groupe, le résultat n'en est pas moins là. Autrement dit, un massage a des effets thérapeutiques vu que l'ocytocine est anxiolytique et anti-stress, qu'elle réduit la tension musculaire, agit bénéfiquement sur le syndrome d'hyperactivité qu'elle diminue, facilite l'apprentissage, équilibre la pression sanguine et le cœur, entre autres bienfaits…

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Si l'ocytocine est élevée lorsque la mère allaite son bébé, le massage semble lui aussi provoquer la hausse de cette hormone dans le sang. Etre en relation avec autrui a des effets bénéfiques pour la santé, ce n'est pas nouveau. Et la santé, ce sont aussi des hormones et des processus chimiques. Ce que cette étude prouve, c'est qu'il y a une interaction entre les processus hormonaux, le massage et l'affectif.

Qui dit «affectif» dit confiance. Confiance basée sur le respect. D'où vient-elle, cette confiance, et comment l'établir ? Dans un massage, le rapport au corps amène des questions par rapport à la nudité [il peut aussi se pratiquer habillé], le plaisir, à la sexualité aussi. Le massage n'est pas sexuel, excepté le massage tantrique qui peut parfois l'être. C'est un confort de savoir que l'on peut être touché avec bienveillance sans que le sexe soit convié.

Les techniques

La pratique du massage existe de tous temps et de toutes origines. On ne peut que se réjouir qu'elle continue à exister actuellement. Le massage se développe tous azimuts. On pourrait plus justement parler «des» massages plutôt que «du» massage. Citons, par exemple, le massage californien qui a pour visée principale de détendre la personne, le massage cenesthesic dont l'objectif est de resituer la personne dans son intériorité, d'où une grande écoute du masseur et des mouvements très lents, et le massage sensitif qui, thérapeutique, comprend différentes techniques de communication. Ce sont des massages qui ont des objectifs avoués très différents. Mais ils ont quelque chose en commun : le rapport d'une personne à une autre personne à travers un toucher particulier qui est le massage.

Etant donné que chaque personne est différente, il est naturel que le masseur développe, au fil du temps, une forme de toucher qui lui corresponde. Il se peut qu'il soit plus particulièrement proche d'une technique bien particulière et qu'il développe la maîtrise de cette technique. C'est nécessaire de développer un savoir-faire… égal au savoir-être. La technique est précieuse dans la mesure où elle apporte un surcroît de liberté au masseur comme au massé. Car ce qui prime, c'est le rythme de la personne massée, ce sont ses besoins.



Une expérience de massage

Voici le témoignage d'Alice, la cinquantaine, plutôt intellectuelle, sympathique : *«La masseuse m'a invitée dans une belle pièce chaude, éclairée par des bougies, au centre de laquelle se trouvait un large futon. L'ambiance était feutrée et esthétique. Dans la conversation qui a précédé le massage proprement dit, j'ai exprimé mes limites. Ceci acté, la masseuse m'a dit que si, en cours, certains gestes ou mouvements me gênaient, je pouvais immédiatement lui faire un signe afin qu'elle réoriente la séance. Elle m'a expliqué comment allait se dérouler la séance et, effectivement, cela s'est passé tel qu'elle l'avait décrit. Tout le corps est peu à peu enduit d'huile chaude. Puis la masseuse masse d'abord le dos, les fesses, les jambes, et les pieds, ceci en procédant par effleurements, caresses et pressions avec ses mains. Idem pour le devant du corps. J'ai beaucoup apprécié que le massage se soit déroulé avec la distance juste. Je ne me suis jamais sentie envahie, ni manipulée. Je me suis sentie en relation avec cette femme inconnue qui, durant le temps de ce massage d'1 heure 30, a été totalement présente et cela sans affectation ni faux-semblant. Le massage, comme je l'ai vécu, était détendant, doux, sensuel, affectif.»*

Masser = reconnaître l'autre

Masser quelqu'un est un acte affectif. Dans l'idéal, ce devrait être un acte d'amour gratuit. C'est-à-dire une reconnaissance de l'autre tel qu'il est dans son corps. Une reconnaissance inconditionnelle de ce corps-là, ce corps qui peut être plissé ou gras. Ce corps-là, le masseur le reconnaît et lui donne toute son attention et sa présence. Plus même : un bon masseur savoure le fait de masser la personne qui se trouve là. Il donne et reçoit gratuitement, sans enjeux autres que celui de masser. Le massage est dénué de tout attachement possessif, d'attentes et de projections. Lorsque le masseur touche le corps de la personne, il est libre de l'attachement amoureux. Il n'y a pas de jeu de séduction dans une séance de massage. Il n'y a pas de fascination par


CENTRE
Ressourcements
Le Massage
Initiatique®
Magnifique chemin d'ouverture du cœur
et de guérison des blessures profondes de l'Etre
par un massage de nos 4 niveaux de conscience
• Atelier-Découverte (entrée gratuite, sur réservation)
sam. 20/6/09 de 10h à 13h
• Nouvelle formation certifiante à partir du 26/10/09
Welriekendedreef 45 - 3090 Overijse (Jezus Eik)
• Renseignements & inscriptions
02 657 65 37 ou 0475 47 27 90
www.ressourcements.be


ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE
8 rue F. Roffiaen
1050 Bruxelles
tél. & fax 02 644 07 48
emsb@skynet.be
www.massage-sensitif-belge.be
Corinne Urbain
Régis Verley
Formations au massage pour débutants,
progressive et au rythme de chacun
Formations professionnelles
Programme des cours et liste
des praticiens sur simple demande
www.massage-sensitif-belge.be


GAULT/ERGONOMIA – F-14800 TOUQUES – DEAUVILLE
Tél.: 00 33 231 81 30 15 - www.ergonomia14.com
• TABLE et CHAISE de massage portable, fixe, électrique
• Siège ergonomique
• Accessoire de massage
Catalogue gratuit
sur simple demande !
Table pliante à partir de 195 €
Présent au Salon Valériane du 4 au 6/9 2009
NOUVEAU
TABLE ELECTRIQUE A PARTIR DE 990 €

rapport à l'autre. Dans une séance de massage réussi, la personne sent que le masseur aime être là, tout simplement, avec elle, et qu'il aime la masser.

Ce n'est évidemment pas toujours possible de se maintenir dans cette qualité. On peut supposer que le masseur est parfois peu présent, pour toutes sortes de raisons. Mais espérons que beaucoup soient vigilants. Qu'ils aient l'exigence de la présence. Il en est de même pour le massé. Plus la personne massée pourra se maintenir dans la présence à ce qui se passe, plus elle pourra se confier parce qu'elle se sentira en sécurité… et plus le massage sera réussi.

«Une œuvre à réaliser…»

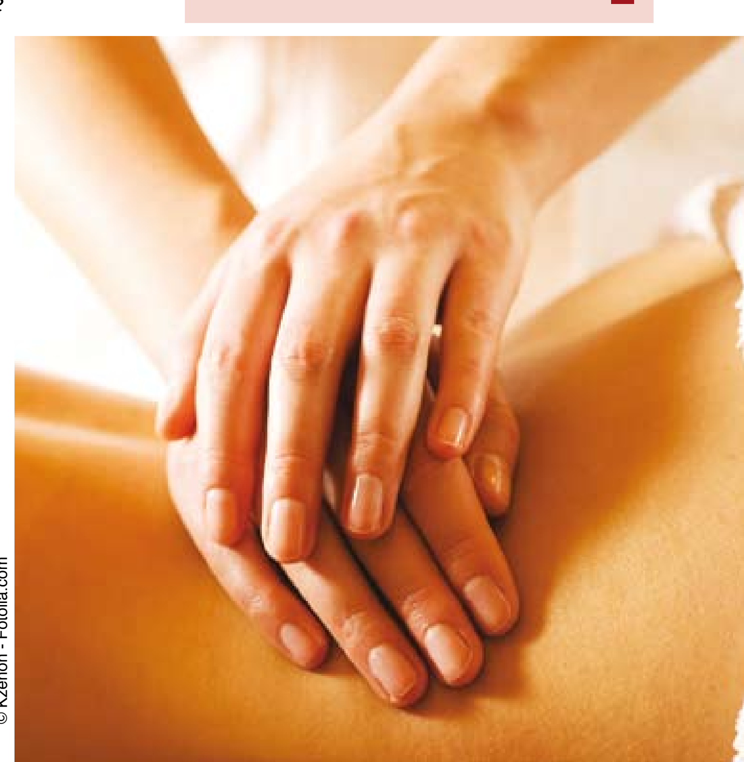
Le massage est un service, avant tout. Et c'est ce qui le rend beau. C'est ce qu'exprime de façon tellement juste Christian Hiéronimus, auteur et fondateur du Toucher Créatif, dans son livre *«La sensualité du toucher»* [Ed. Le Souffle d'Or] : *«Certains touchers induisent d'emblée un sentiment de liberté. J'en vois de somptueux. Le corps touché se sent immédiatement reconnu dans l'espace qui est le sien».*

Le massage devient alors accompagnement de la personne et nécessite, *«en plus d'une grande technique de mouvements, de développer un détachement et une humilité… Le toucher comme une offrande, comme ouverture à l'autre dans le respect de ce qu'il est, ne cesse jamais d'être une œuvre à réaliser. Immense».*

Marie-Andrée Delhamende

Quelques massages…

- **Assis :** *il a la particularité de se pratiquer habillé sur une chaise spéciale. C'est surtout l'arrière du corps, en particulier le dos, qui est sollicité…*
- **Ayurvédique :** *venant d'Inde, il y a plusieurs types de massages ayurvédiques, citons le Pizzichil qui consiste à appliquer des tissus imprégnés d'huile pour activer la circulation de l'énergie ; l'Abhyanga qui consiste à masser l'intégralité du corps avec une huile choisie en fonction de l'état psychologique et émotionnel du patient ; l'Udvartana qui utilise de la farine et des pois chiches pour nettoyer l'organisme en profondeur.*
- **Harmonisant :** *inspiré des techniques occidentales, il est unifiant et enveloppant. Pratiqué aux huiles essentielles, il accélère le flux sanguin et lymphatique, élimine les toxines, et apaise les angoisses.*
- **Pierres chaudes :** *utilisé par les Indiens d'Amérique et faisant partie du massage traditionnel hawaïen, il s'effectue avec des pierres de basalte d'origine volcanique, préalablement plongées dans un bain chaud...*
- **Tuina :** *utilisé à des fins préventives et thérapeutiques, c'est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise.*



PROFESSIONNELS DES MASSAGES

- Massage Accord® -

AROHA MIEUX-ÊTRE Asbl
Rue Hergé, 72 - 1341 Céroux-Mousty
Rue de Rixensart, 18 - 1332 Genval
GSM : 0478 802 229
Courriel : aroha@swing.be - Site : www.aroha.be
Venez vous faire masser par des personnes expérimentées qui sont formées pour s'accorder à vos besoins. Le massage Accord® est pratiqué sur table, à l'huile, avec possibilité d'huiles essentielles. Un pur moment de bien-être.

- Amma - Massage Assis -

ABPMA - Association Belge des Praticiens en Massage Assis
Bruxelles - Courriel : info@abpma.be
Site : www.abpma.be

- Massage Ayurvédique -

ATLANTIDE Asbl
Rue Bois Paris, 16 - 1380 Lasne
Tél : 02 633 12 66
Courriel : info@atlantideasbl.org
Site : www.atlantideasbl.org
Formation complète en massage indien de tradition ayurvédique, avec Kiran Vyas, créateur des centres Tapovan à Paris et en Normandie, et Pankaj Vyas. Pratique d'autres massages à la carte.

Centre PRANA - VAN BREUSEGEM Michel
Rue des Rabots, 35 - 1460 Ittre
GSM : 0475 894 615
Courriel : prana@pranacenter.eu
Site : www.pranacenter.eu
Possibilité de suivre en 1 ou 2 jours une formation qui permettra d'apprendre les mouvements de base du massage crânien, des pieds, des mains ou du corps dans les traditions de l'Ayurvéda .. partout en Belgique.

ESCALE INDIENNE
Heinsch, Rue de la Bick, 26 - 6700 Arlon
Tél : 063 41 32 48
Courriel : escaleindienne@yahoo.fr
Site : www.escaleindienne.com
Le bonheur d'être touché avec douceur, tendresse, la danse des mains pour un voyage au cœur de soi, le lâcher-prise dans la plénitude de l'instant présent.

FLEUR DE VANILLE
Rue Thiot, 23 - 6060 Gilly
GSM : 0473 121 310
Site : www.fleur-de-vanille.be
Centre de détente pour dames et enfants. Massage Sabaaydi, Abhyanga, Bamboo, Hot Stone, harmonisant, à la bougie, aux Huiles essentielles personnalisées.

VAN WALLENDAEL Isabelle
1471 Loupoigne
GSM : 0497 318 171
Courriel : info@ayurveda-chikitsa.be
Site : www.ayurveda-chikitsa.be
Formatrice et praticienne en massages ayurvédiques, formée en Belgique, en France et en Inde. Pour les prochaines dates de formations, consulter le site... Sur Bruxelles et Brabant Wallon.

- Massage biodynamique -

HERTKORN Anja
Avenue de la Renaissance, 40 - 1000 Bruxelles
GSM : 0478 310 684
Courriel : anja.hertkorn@web.de
Massage biodynamique (Gerda Boyesen) et médecine énergétique (Donna Eden). Libération des blocages énergétiques et psychiques comme l'épuisement, l'insomnie, l'angoisse, des signes de stress, des douleurs, des dépendances ou des phobies par le réalignement dans les méridiens et les chakras.

- Massage californien -

GUÉNARD Patrice
Rue de la Victoire, 197a - 1060 Bruxelles
GSM : 0495 645 958
Courriel : patrice@cap2zen.com
Site : www.espace-cap2zen.be
Reçoit aussi au Centre Manolaya,
161/163, Drève de Colipain - 1420 Braine L'Alleud.
L'Espace Cap2zen propose votre «massage sur mesure» selon votre besoin du moment et votre choix : parmi eux, le massage californien, coréen, assis, réflexologie plantaire, massage «future maman», rééquilibrage énergétique par polarités.

LA DEMEURE DE L'AMOUR
Marie-Paule Stevens
Avenue Houba de Strooper, 632/19 - 1920 Bruxelles
Tél : 02 479 38 48
Courriel : mimistevens@belgacom.net
Site : www.esalenmassage.be
Massage Esalen. Rencontre de soi. A l'huile. Choix entre global et possibilité latérale. Travail sur la respiration et le ventre. Sans huile : reiki ou cranio-sacré. Harmonisant, relaxant, doux et profond.

- Massage CénesthésiC® -

STENGELE Lizzie
Avenue de Broqueville , 101/12 - 1200 Bruxelles
Tél : 02 346 47 50 GSM : 0497 166 346
Courriel : liz.stengele@skynet.be
Toucher et massage CénesthésiC® : par le toucher et le massage, permettre d'entrer en contact avec soi-même, sa cénesthésie, son ressenti interne.

- Massage Energétique -

CENTRE ANANDA
GSM : 0486 863 839
Courriel : centre-ananda@skynet.be
Site : www.centre-ananda.com
Le massage énergétique réhabilite l'Art du Toucher dans sa fonction première : «un travail vers soi». Il stimule les méridiens d'acupuncture, procure détente et relâchement, un pas vers le lâcher-prise. Séance individuelle et formation.

L'ECHAPPÉE BELLE Asbl
GSM : 0479 458 089
Courriel : ingridmarcq@hotmail.com
Massage énergétique, relaxant, drainant. Elimine fatigue, stress et procure détente physique et mentale. L'occasion de vivre le calme, la légèreté, l'intégrité dans un contexte où la parole est la bienvenue. Séances à Bxl, Namur ou à domicile.

TIMOTHEUS-INTUITION Asbl
Rue Ernest Solvay, 227 - 4000 Liège
GSM : 0498 733 184
Courriel : info@timotheus-intuition.be
Site : www.timotheus-intuition.be
Formation d'un an en massage énergétique à l'huile. Formation professionnelle à Wavre pour préparer à l'examen du jury central pour obtenir du ministère le diplôme officiel de masseur.

ZEN'ENERGIE, l'excellence du massage
Avenue Beau Séjour, 61 - 1410 Waterloo
Tél : 0475 821 997
Courriel : zen.ergie@hotmail.com
Site : www.zenergie.be
Massages, réflexologie, reiki, harmonisation énergétique.

- Massage Eutonique et gestion du stress -

ISTACE Benoit
Avenue du Chêne, 206 - 4805 Heusy-Verviers
Tél : 087 22 68 62
Courriel : benoit@istace.be - Site : www.istace.com
1 - En individuel, massage en profondeur des muscles en relation avec les chaînes musculaires. Sur RDV, à Bxl, Liège et Heusy. 2 - En groupe : auto massage avec balles, bamboo, bâtons. Pour une fluidité articulaire et musculaire. Stage du 1 au 4/7 ou 22 au 26/7 ou 26 au 30/8.

- Massage global -

CENTRE MASSAGE TINA BOSI
Chaussée de Dinant, 131 - 5000 Namur
Tél : 081 26 08 34
Courriel : tinabosi@skynet.be
Site : www.tinabosi.com
Masser, çà s'apprend ! Venez acquérir toutes les bases du massage. Stage du 19 au 23 août et le 19 /09 de 10 à 16h.

- Massage harmonisant & de bien-être -

L'atelier du Massage / HERMANS Bernard
Rue Pierre Van Obberghen, 35/3 - 1140 Bruxelles
Tél : 02 242 46 02 ou 0476 780 422
Courriel : bernardmassage@gmail.com
Site : www.atelier-du-massage.be
Libérez vos tensions, vos émotions, les blocages du corps et de l'esprit, offrez-vous des moments d'exception par le toucher. Egalement possibilités de vous former en techniques de massage.

CHAUVAUX Dominique
Rue de Mont Saint Guibert, 18 - 1340 Ottignies
Tél : 010 48 35 40
Courriel : dominique.chauvaux@cepr.be
Site : www.cepr.be
Massage unifiant aux huiles de couleur. Réflexologie plantaire. Séances individuelles. Stage - formation professionnelle - Voir agenda sur le site.

«Les chemins de la Métamorphose» - FCPSN
Chaussée de Louvain, 103 - 5000 Namur
Tél. : 081 22 69 89 - GSM : 0475 671 563
Courriel : les cheminsdelametamorphose@skynet.be
Site : http://lescheminsdelametamorphose.ibelgique.com
Un temps pour soi,ambiance zen et chaleureuse. Ecoute et respect du massé. Hot Stone - Harmonisant - Massages c/ raideur & lourdeur - Spécial Futures Mamans… Apprendre à masser Bébé. Cours d'initiation à la demande.

CREACOR Asbl (C. ROSART)
Mont , 14 - 6698 Grand-Halleux
Tél : 080 42 05 78 - GSM : 0494 542 078
Courriel : info@espace-creacor.be
Site : www.espace-creacor.be
Formation reconnue et ind. en massage harmonisant et structurant. Toucher libérateur (énergétique chinoise). Thérapie psychocorporelle. R.V. Liège et Grd Halleux.

DIANAZENN - Diana SCHELCK
Rue de Folx les Caves, 6 - 1350 Jauche
GSM. : 0473 870 182
Courriel : dianazenn@yahoo.fr
Site : www.dianazenn.be
La maison du bien «Etre», massage, hamman, sauna, jacuzzi. Pour une escale cocoon en couple ou entre ami(e)s ou tout simplement pour satisfaire ses sens et se donner du vrai «bonheur détente».

ECOLE DAPHNÉ
Bio-Esthétique Holistique - Massages traditionnels
Rue du Pont Cajot, 21 - 5500 Neffe (Dinant)
Tél. : 082 22 30 56
Courriel : josiane_goffin@hotmail.com
Site : www.ecoledaphne.skyblog.com
Le métier de Bio-Esthéticienne enseigné suivant une approche respectueuse de l'écologie de l'Etre dans son environnement énergétique : physique, émotionnel, mental et

spirituel. Accès au diplôme homologué d'esthéticienne et de masseuse dès la 1ère année.

GRAMME Anne-Marie
Rue Morchamps, 40 - 4100 Seraing
Tél. : 04 338 28 33
Courriel : boutique.sante@skynet.be
Site : www.boutiquesante.be
Massage relaxant et harmonisant. Massage dos et crânien. Réflexologie plantaire. Le massage est un pur moment de détente, de présence à soi, un moment sacré à s'offrir en toute simplicité.

GELAES Martine
Nachtegaallaan, 8 - 1731 Zellik
GSM : 0479 387 967
Aussi à «La Grotte de Sel» - 1040 Bruxelles.
Massage harmonisant à l'huile chaude. 2hoo de pur bonheur. Massage à l'huile d'argan - 100min.

FIGE Serge
Bd Edmond Machtens, 148 / 15 - 1080 Bruxelles
GSM : 0479 211 053
Courriel : serge@lemassage.be
Site : www.lemassage.be
Masseur professionnel spécialisé en Chi Nei Tsang et massage harmonisant, plus d'infos sur le site.

LES 100 CIELS Asbl
Patricia Collin
Fazantenlaan, 21 – 1600 St Pieters Leeuw
GSM : 0479 877 204 (sur RV)
Massage harmonisant aux H.E. Réflexologie plantaire, massage crânien et des pieds au bol kansu (indien), pierres chaudes, kinésiologie, rééquilibrage énergétique. Ecoute, présence, toucher doux, enveloppant et respectueux. Formation massage en groupe ou individuelle.

MULLENDERS François
Av. Legrand, 49/3 - 1050 Ixelles
Tél : 0485 203 392
Courriel : terre.essentielle@gmail.com
Site : http://terre-essentielle.wifeo.com
Massage intuitif : une danse ondulante et apaisante au gré de votre détente. Massage inconditionnel : apprivoiser ses émotions, intégrer le «yin» et le «yang», retrouver la profondeur de l'amour inconditionnel de soi.

SZYNAL Maud
Rue Louis Hap, 125 - 1040 Bruxelles
GSM : 0475 283 511
Courriel : maud@szynal.be - site : www.z3n.be
A La Plénitude, massage relaxant aux huiles essentielles, massage Ayurvédique, Shiatsu, femme enceinte... et aussi gestion du stress par la sophrologie.

VAN EGDOM Richard
Lutiau, 53 - 6500 Beaumont
Tél : 060 45 64 97
Courriel : richard.van.egdom@gmail.com
Site : www.pyrenees.be
Pleine conscience du corps, de la respiration, du vécu, déliement de cuirasse, massage doux, profond, écoute, week-ends de ressourcement personnalisés.

ZEN GARDEN
Rue du Cercle Excelsior, 35 - 7100 Haine-St-Pierre
Tél : 064 26 06 00
Courriel : info@zengarden.be
Site : www.zengarden.be
Centre de formation et cabinet de massothérapie. Un espace dédié à la détente et à l'apprentissage de différentes techniques de massage de bien-être.

- Massage Holistique® -

CENTRE YOGA MASSAGE (CYM)
Rue Belle Jardinière, 395 - 4031 Liège (Sart-Tilman)
Tél : 04 367 17 40
Courriel : mck@cym.be - Site : www.cym.be
Massage à l'huile, doux et vivifiant. Il favorise ouverture et relaxation profonde. Séances individuelles, cours collectifs, formations professionnelles (3 ans). Autres formations : massage assis (méthode CYM), massage indien.

CEDM - Centre d'enseignement et de développement par le massage Asbl
Rue des Papillons, 305 - 1070 Bruxelles
Tél : 02 376 74 46
Courriel : cedm_asbl@yahoo.fr
Site : www.mieux-etre.org/centre-d-enseignement.html
Propose une formation professionnelle en Massage Holistique® comprenant des cours pratiques et théoriques d'une durée de 3 ans, plus des sensibilisations et initiations.

CHRISTIAENS Etienne
Drève du Pressoir, 24 - 1190 Forest (Bruxelles)
GSM : 0475 577 878
Courriel : etienne.christiaens@skynet.be
Praticien agréé en Massage Holistique®. En cours de formation en approche Trager©. Mon massage sur table (avec ou sans huile) vous invite à vous faire du bien, et qui sait, à lâcher le mental, à laisser circuler l'énergie et à reconnecter avec votre être profond. En bref, à habiter votre corps.

CONIN Jeanine
Rue des Papillons, 305 - 1070 Bruxelles (2' du Ring)
Tél : 02 376 74 46
Courriel : cedm_asbl@yahoo.fr
Responsable et formatrice du CEDM Asbl, praticienne depuis 1983, je propose des séances de Massage Holistique®, massages de la femme enceinte et des bébés.

DE DECKER Bénédicte
Petite rue de l'Eglise, 7/5 - 1150 Bruxelles
Tél : 02 850 29 10
Courriel : benedicte.dedecker@skynet.be
D'une grande harmonie, le Massage Holistique® nourrit et détend profondément le corps et l'esprit dans une dynamique d'ouverture et d'accueil.

- Massage initiatique -

DUMONCEAU Bénédicte
Avenue des Lauriers, 49 - 4053 Embourg
GSM : 0498 062 745
Courriel : info@massotherapies.be
Site : www.massotherapies.be
Massage initiatique et réflexologie plantaire chinoise.

MOUCHET Philippe
Welriekendedreef, 45 - 3090 Overijse
GSM : 0475 472 790
Site : www.ressourcements.be

- Massage sensitif -

ECOLE DE MASSAGE SENSITIF BELGE
Rue François Roffiaen, 8 - 1050 Ixelles
Tél. : 02 644 07 48
Courriel : emsb@skynet.be
Site : www.massage-sensitif-belge.be
Formation au massage pour débutants, progressives et au rythme de chacun. Formations professionnelles.

- Massage sensoriel -

BORLÉE Hélène
Avenue Cardinal Mercier, 17 - 5000 Namur
Tél : 081 21 08 82
Courriel : helene.borlee@artdumassage.be
Site : www.artdumassage.be
Séance individuelle sur RV et Formation pour pratique familiale ou professionnelle, dans l'écoute, le partage des ressentis dans le respect de chacun.

- Massage suédois -

SALVEA MASSAGE CENTRE
Chaussée de Wavre, 214C - 1050 Bruxelles
Tél. : 02 626 95 07
Courriel : info@salveamassage.com
Site : www.salveamassage.com
Massage suédois, aromatique, thaïlandais, «dos stressé», réflexologie plantaire. Formations et stages de massage suédois et thaïlandais.

- Massage traditionnel thaïlandais -

ECOLE DE FORMATION MASSAGE TRADITION MASSAGE
Avenue Emile de Béco, 102 - 1050 Bruxelles
Tél. : 02 374 14 11 - GSM : 0476 625 848
Courriel : info@traditionmassage.com
Site : www.traditionmassage.com
Institut spécialisé dans la formation de massage depuis 1999. Nous vous proposons une gamme complète de cours de massage thaï et traditionnel, de l'initiation à la formation pro. Cours du soir, we, stages intensifs.

www.lavoixducorps.be
Fanny Bustin et Pierre-Emmanel Canon
GSM : 0497 976 155
Courriel : lavoixducorps@hotmail.com
Psychothérapie corporelle, massage traditionnel thaïlandais, massage à l'huile, réflexologie, massage assis.

- Massage tantrique -

LE PARFUM DES COULEURS Asbl
Avenue Isidore Geyskens, 39 - 1160 Bruxelles
Tél : 02 662 06 83 - GSM : 0478 968 981
Site : www.leparfumdescouleurs.be
Le massage tantra comme étape sur le chemin de votre âme. Du blanc au noir sont les couleurs, d'huiles parfumées et d'encens les parfums.

- Réflexologie Plantaire -

CHAUVAUX Dominique
Rue de Mont Saint Guibert, 18 - 1340 Ottignies
Tél : 010 48 35 40
Courriel : dominique.chauvaux@cepr.be
Site : www.cepr.be
Massage unifiant aux huiles de couleur. Réflexologie plantaire. Séances individuelles. Stage - formation professionnelle - Voir agenda sur le site

GODEFROID Frédérique
Av. Baudelaire, 30 - 1300 Wavre
Centre Eqi-Dô, Rue Ch. Jaumotte, 46 à 1300 Limal
GSM : 0475 751 094
Site : www.lessence-ciel.be ou www eqido.be
Bien-être des pieds, la réflexologie renforce le système immunitaire, élimine les toxines et permet d'équilibrer l'énergie corporelle.

SMEETS Christiane
Rue Fosty, 49 - 1470 Baisy-Thy
Tél / fax : 067 77 32 90
Courriel : smeets.c@skynet.be
Site : www.lolivier.net
Réflexologie plantaire et enracinement de l'homme. Formation de base en 7 journées : approche énergétique théorique et pratique et compréhension subtile de la réflexologie plantaire.

- Shiatsu -

GAUDIN David
Place Constant Meunier, 1 - 1140 Bruxelles
GSM : 0496 763 044
Courriel : info@destressmoi.be
Site : www.destressmoi.be
Massage Shiatsu, à l'huile et assis. Ateliers Destress : stretching, centrage/équilibre et travail souffle/voix. Formation massage «à la carte».





Marie Elia

L'Arbre des Séphiroth

Auteur du livre *Rencontres avec la Splendeur - le pouvoir guérisseur des Lettres hébraïques*, Marie Elia explore les trésors de la Tradition juive et des textes bibliques en faisant appel à son intuition et à l'entendement de l'âme. Ainsi abordés, les mystères de la Kabbale se dévoilent dans la simplicité et ne nécessitent aucun savoir préalable pour être compris. Ils nous offrent le cadeau de clefs de vie concrètes et efficaces pour aller à la rencontre de notre réalité et nous libérer des vieux bagages que nous n'avons plus besoin de porter.
Joyau de la Kabbale, l'Arbre des Séphiroth remonterait à la nuit des temps. Cette figure géométrique relie la Terre et les Cieux, rayonnant la splendeur de l'Homme debout. Pour l'Etudiant de la Vie qui l'aborde le cœur ouvert, il peut être une porte qui s'ouvre sur le Royaume de l'Amour et de la liberté intérieure.
Marie Elia anime régulièrement de nombreuses conférences et ateliers sur différents thèmes liés à ces enseignements.

Marie Elia donnera une conférence sur «L'Arbre des Séphiroth»», le 19/6 [20h] à Floreffe, ainsi qu'un stage les 20-21/6 - voir agendas «au jour le jour» et «stages», rubrique «Traditions Spirituelles» -



Andréas Korte

Un pionnier des élixirs

Depuis 25 ans, Andréas Korte est chercheur dans le domaine des élixirs floraux. Ses recherches intuitives l'ont amené à mettre au point une technique de fabrication originale avec un cristal. A travers ses voyages en Europe, Afrique et forêt Amazonienne, il fit de nombreuses rencontres avec les dauphins et s'intéressa à leur qualité vibratoire. De ces rencontres est né le premier élixir animal. Dès 1996, il capte l'information multidimensionnelle des «cercles de blés» à travers ses élixirs. Il développera par la suite un concept de maison de santé en Afrique. Andréas KORTE est un être passionné avec un engagement infatigable pour la nature et la planète dans une recherche perpétuelle d'unité entre les êtres, la nature et l'univers.

Andréas Korte animera une conférence le 26/6 [20h] à Bruxelles ; ainsi qu'un atelier le 28/6 - voir agendas «au jour le jour» et «stages», rubrique «Elixirs floraux & minéraux» -



Brigitte Deckers

Shamballa Multidimentional Healing

Brigitte Deckers vit dans la région Aubeloise. Depuis près de 20 ans, son travail de développement personnel et spirituel la conduit à partager avec d'autres les nouvelles connaissances et approches liées au bien-être et à la santé.
En recherche continuelle, elle met son expérience et ses connaissances d'expert Feng-Shui, thérapeute, formatrice et accompagnatrice, au service de ceux qui ont envie de regarder la vie et le monde différemment, et de vivre leur vie telle qu'ils souhaitent vraiment la vivre. Les nombreuses méthodes qu'elle utilise n'ont qu'un seul but : rendre l'autonomie et la liberté par la libération des blocages et des peurs, et la compréhension du vécu.

Brigitte Deckers animera une conférence de présentation du «Shamballa Multidimentional Healing», le 16/6 [19h30] ; suivie d'une formation pour praticien de base du 27 au 29/6 - voir agendas «au jour le jour» et stages, rubrique «Soins énergétiques» -

ASSOCIATION EUROPEENNE SOPHROLOGIE

La SOPHROLOGIE DYNAMIQUE® est une technique particulièrement performante dans le cadre de la gestion du stress et des émotions, du développement personnel et thérapeutique.

La **SOPHROLOGIE DYNAMIQUE®** est ainsi un atout considérable dans la vie personnelle, professionnelle et familiale. Elle est accessible à tous sans pré-requis.

Cours d'Initiation (dans un but personnel) ou **de Formation** (Diplôme)

Consultez notre site www.sophro.be
ou contactez-nous au 02 537 61 68 - aes.belgique@skynet.be





(enseignement anglais traduit en français)

Stage animé par
Emilie Conrad USA
Bruxelles - Belgique
9 - 13 Septembre 2009

Emilie Conrad, ancienne danseuse et chorégraphe, créatrice du Continuum Movement dans les années '70, nous invitera à une pratique corporelle exploratoire et innovatrice du mouvement. A l'aide de sons et de respirations spécifiques et originaux, nous éveillerons une nouvelle palette de mouvements, élargirons notre état conscience et créerons un environnement propice à une profonde transformation.

Renseignements:
asanciaux@euphonynet.be
www.continuummovement.com



L'émostress©

ou du **stress** à l'**intelligence émotionnelle** par la **Sophrologie Caycédienne®**

Séminaires/formations pour professionnels et particuliers

La Sophrologie

la Formation Officielle du Pr. Alfonso CAYCEDO



à Bruxelles, Liège/Namur et Luxembourg

dirigée par le représentant pour la Belgique du Pr. A. CAYCEDO

Renseignement :
tél. 0477 290 726
mail : michel_debelle@yahoo.fr
site : www.sophrobelgique.org

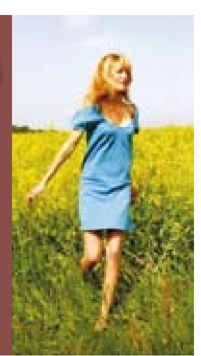


natural selection

vêtements et chaussures écologiques

Natural Selection fête ses 3 ans !
Venez fêter avec nous le sa. 20 juin !

Ch. de Waterloo, 616 • 1050 Bruxelles
02 345 10 88
natural-selection-clothing.be





© Stephen Coburn - Fotolia.com

gérer son STRESS

pour maintenir son équilibre !

Nous parlons souvent du stress, mais nous ne connaissons pas toujours sa signification. Ceci est dû au fait que le stress provient à la fois des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent... Enjeux.

Le mot stress signifie *«contrainte»* en anglais. Biologiquement parlant, le stress est une réponse de l'organisme, face à une contrainte, pour maintenir son équilibre biologique fonctionnel.
En psychologie, le terme «stress» regroupe plusieurs notions telles que le changement, la cause extérieure provoquant une réaction ou encore la réaction d'adaptation à une contrainte extérieure, que l'on peut aussi désigner par le terme «tension nerveuse».
La définition du stress est également liée au concept de performance. Cependant, le lien entre les deux n'est pas toujours évident. En effet, pour certains individus, le stress est vital à leur performance, il décuple leurs chances de mener à bien ce qu'ils ont entrepris. C'est dans cette optique que l'on peut entendre certains dire que le stress est la condition *sine qua non* de leur réussite socioprofessionnelle. Pour d'autres individus, au contraire, le stress inhibe leurs capacités et les empêche de mener à bien ce qu'ils ont entrepris.

Le stress, pile & face
Le stress a souvent une connotation négative parce que nous l'associons à la peur ou la colère, qui sont des émotions perturbatrices. Cependant, une grande joie, un grand succès peuvent aussi provoquer des réactions physiologiques proches du stress [tensions musculaires, fatigues, ...].
Le stress «négatif» peut aussi être utile à certaines situations. Ce dernier a d'ailleurs permis à nos ancêtres d'échapper à bien des dangers ! Évidemment, de nos jours, les stimuli stressants sont très rarement une bête sauvage et beaucoup plus souvent une situation sociale comme, par exemple, le passage d'un examen important. Mais pour notre cortex cérébral qui décode l'événement, ces situations auront le même effet que la menace concrète d'un prédateur. La culture humaine se raffine, mais les réactions archaïques de base restent les mêmes…
Il y a donc deux types de stress : le stress aidant, bénéfique pour notre organisme et le stress nuisible, gênant. Si le niveau de tension est adapté à la situation, à l'action, il est bénéfique. Si au contraire, il n'est pas adapté, disproportionné, il y aura encore plus de tensions et donc, des conséquences physiologiques et psychologiques. On peut donc affirmer que le stress est l'ensemble des réactions de l'organisme [positives ou



NOUVEAU
bepositive
health is an attitude
Alimentation & Cosmétique bio
Soins du corps
Décoration Lecture Conférences
Make a natural choice, visit us today!
Rue du Parnasse,1 B-1050 Bruxelles
Tél. 02 512 12 32 Fax 02 512 32 92
info@be-positive.be www.be-positive.be



Ecole
de Santé
Holistique

négatives] à une demande d'adaptation.

Les conséquences du stress

La conséquence immédiate est un état d'inconfort, un état de mal être. Au niveau psychique, la «montée» du stress d'un individu, qui n'arrive pas à s'adapter à une situation donnée, engendre fréquemment une perte de confiance… qui contribue activement à nourrir le stress de départ ! Au niveau physique, des problèmes d'hypertension, d'ulcères d'estomac ou encore de fatigue chronique sont souvent attribués au stress. Dans la durée, il diminue aussi nos défenses immunitaires. Ce phénomène a même donné naissance à un nouveau domaine de recherche : la neuro-psycho-immunologie [notre cerveau, nos pensées et émotions influencent notre résistance aux maladies]. On connaît même plusieurs mécanismes par lesquels le cerveau interagit avec les défenses de notre corps. Par exemple, un état de stress soutenu élève le taux de glucocorticoïde de notre organisme ; or, ces substances anti-inflammatoires naturelles [de la même famille que la cortisone] sont reconnues pour affaiblir à la longue notre système immunitaire. On devient alors plus sensible aux micro-organismes pathogènes tout autour de nous…

Comprendre le stress

En apprenant à mieux nous connaître et à comprendre nos réactions face aux événements stressants de notre vie, nous pouvons y faire face de façon efficace.

Le point de départ est de déterminer ce qui est une cause de stress pour nous :

- *événements marquants de notre vie : mariage, changement d'emploi, déménagement, divorce, décès d'un proche,… ;*
- *soucis à long terme : inquiétudes au sujet de l'avenir, problèmes économiques ou financiers, maladie chronique,… ;*
- *contrariétés quotidiennes : embouteillages, appareils dysfonctionnels, impatiences, …*

La réaction de stress

Lorsque nous vivons un événement stressant, nous éprouvons une série de changements appelés la «réaction de stress». Cette réaction comprend 3 étapes :

1 - La mobilisation de l'énergie.

Au début, notre corps sécrète de l'adrénaline, notre cœur bat plus vite et nous commençons à respirer plus rapidement.

2 - La consommation des réserves d'énergie.

Si, pour une raison ou pour une autre, nous continuons à éprouver les symptômes de la première étape, notre corps commence à libérer ses réserves de sucre et de graisse. À ce stade, nous nous sentons à bout, sous pression et fatigué. Certains éprouvent de l'anxiété ou des pertes de mémoire.

3 - L'épuisement des réserves d'énergie.

Si nous ne résolvons pas nos problèmes de stress, les besoins énergétiques de notre corps dépasseront sa capacité de production et nous serons alors stressé de façon chronique. À ce stade, nous pouvons éprouver de l'insomnie, des changements de personnalité ou faire des erreurs de jugement. A la fin, le corps génère une maladie, un problème cardiaque ou un ulcère ; et le psychisme, des troubles mentaux.

Faire face au stress

Chacun étant différent, il n'existe pas qu'une seule «bonne» manière de faire face au stress. Cependant, il y a plusieurs choses que l'on peut faire pour réduire le stress à court et à long terme.

- *<u>Cerner les problèmes</u>.* Notre travail, notre relation avec une autre personne ou nos soucis d'argent sont-ils une source de stress ? Est-ce que les problèmes superficiels masquent des problèmes réels et plus profonds ? Lorsque nous avons pris conscience de la cause, nous pouvons plus facilement poser des actes réparateurs.
- *<u>Résoudre les problèmes</u>.* Que pouvons-nous faire, quelle est la meilleure solution et quelles seront les conséquences ? Si nous appliquons cette stratégie de résolution de problèmes, nous devrions être en mesure d'apporter certains changements pour nous libérer de la pression. Il est probable que chacun soit amené, tôt ou tard, à adopter cette méthode pour réduire le stress à long terme dans sa vie.
- *<u>Diminuer la tension</u>.* L'activité physique peut s'avérer un excellent réducteur de stress. Apprendre quelques exercices de relaxation est tout aussi bénéfique. La res-

piration consciente, les étirements doux peuvent aider à soulager la pression et libérer les tensions.

- Libérer notre mental. Partir en «vacances mentales», c'est-à-dire faire l'exercice conscient de ne plus penser aux problèmes, permet de nous en distancer. Cela en facilitera la résolution plus tard, quand le niveau de stress aura diminué.

- Apprendre à gérer son stress. Il existe de nombreuses façons de diminuer le stress. Quantité de livres, CD, DVD sont disponibles pour nous aider à y faire face. Et plusieurs pratiques de santé et de détente permettent de le prévenir et même de le réduire, citons par exemples, le yoga, le stretching doux, le tai chi, le qi gong, la relaxation et la méditation. Si le stress est important, le mieux est de faire appel à un spécialiste de la gestion du stress, un sophrologue ou un hypno-thérapeute. La plupart des praticiens combinent habituellement plusieurs méthodes et outils efficaces qui seront adaptés à la problématique spécifique de chaque individu : dialogue, écoute psy, relaxations, exercices psycho-corporels, de visualisation et d'écoute intérieure, etc... En outre, certains praticiens n'hésitent pas à conseiller des séances complémentaires de massages relaxants, la consommation de compléments alimentaires ou de plantes aux vertus phytothérapeutiques spécifiques, ou encore, l'un ou l'autre élixir du Dr Bach adaptés au déséquilibre émotionnel révélé. En général, plus l'approche est globale, plus les résultats sont rapides et profonds.

Quelques pistes pratiques pour aider à gérer son stress :

- examinez votre mode de vie et déterminez ce que vous pourriez changer : votre situation au travail, votre situation familiale, votre horaire, ... ;

- utilisez des techniques de relaxation, le yoga, la méditation, les exercices de respiration, les massages, ... ;

- faites de l'exercice : l'activité physique est l'un des meilleurs remèdes qui soient contre le stress ;

- gérer votre temps : acquittez-vous des tâches essentielles et classez les autres par ordre de priorité ;

- surveillez votre alimentation et vos consommations - en particulier l'alcool, la caféine et les graisses, tous diminuent votre capacité physique à faire face au stress ;

- reposez-vous et dormez suffisamment ;

- parlez aux autres de ce qui vous préoccupe : à vos amis, aux professionnels, à des groupes d'entraide ou à des proches ;

- aidez les autres : le travail bénévole peut être une façon efficace et satisfaisante de diminuer le niveau de stress ;

- évadez-vous : lisez un livre, regardez un film, jouez à un jeu, écoutez de la musique ; créer du temps juste pour vous ;

- accomplissez une chose à la fois : n'essayez pas d'en faire trop en même temps ;

- n'essayez pas d'être parfait(e) et évitez le jugement envers vous-même et les autres ;

- et surtout... amusez-vous !

Olivier Desurmont

Références : «Du stress au bien-être et à la performance» de B. Zablocki chez Edipro, «La respiration anti-stress» de F. Villien chez J. Lyon, «Le stress. Maladie du siècle» de P. Ras chez Jouvence, «Bien vivre avec son stress» de X. Maniguet chez De Vecchi et «Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi» chez O. Jacob.

- Voir également les rubriques «Gestion du Stress», «Relaxation», «Sophrologie», etc... de l'ANNUAIRE Plus édition 2009 -





KUZU

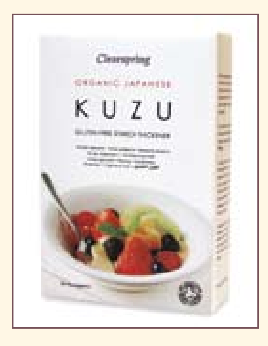
Le kuzu est l'épaississant le plus apprécié au Japon. Le kuzu est une plante sous forme de vigne qui pousse à l'état sauvage dans les régions montagneuses et qui a une racine très profonde. Cette racine est récoltée de décembre à mars. Elle est sciée en morceaux et les fibres sont pressées. Ces fibres pressées sont trempées et rincées pour obtenir un liquide qui contient les amidons. Ces amidons se tassent au fond du récipient, ils seront ramassés pour être bien nettoyés. Voilà le kuzu comme nous le connaissons : un liant qui possède 83.1% de pur amidon. Sa grande énergie est traditionnellement connue en médicine orientale comme étant utilisée à soulager les troubles intestinaux, la diarrhée et la constipation ou tout autre problème dans la partie inférieure du corps.

Le kuzu cuit rapidement en environ1 à 2 minutes. On devra le diluer dans un peu d'eau froide d'abord et le mélanger peu à peu à une préparation ou jus au dernier moment en fin de cuisson. Il est cuit quand il devient translucide.

Recette avec kuzu

Ingrédients : *pommes, gingembre, kuzu, sel marin, jus de pomme (concentré).*

Préparez les pommes coupé en dés avec le jus de gingembre (sans les fibres) dans une bonne quantité de jus de pomme ou de jus de pommes concentré (ou un autre liquide au choix). Ajoutez tout au début un tout petit peu de sel marin, pour mieux faire ressortir les sucres des pommes. Liez cette préparation avec le kuzu dilué. Eventuellement, ajoutez une pointe de concentré d'ume pour l'acidité et pour la digestibilité, de cette préparation qui soulage les intestins et la vésicule biliaire.





les 5 éléments dans l'alimentation

nourrir les organes à travers les sens

L'alimentation conforme aux 5 éléments n'est pas un régime à proprement parlé. Elle repose sur l'expérience séculaire de la médecine chinoise traditionelle.

Les cinq éléments

La terre, le bois, le feu, le métal et l'eau, représentent les énergies essentielles agissant à la fois dans le macrocosme [terre] et dans le microcosme [homme]. La conception de la théorie des cinq éléments procède de l'observation des phénomènes naturels et de leur évolution en fonction des saisons.

L'eau est le symbole de l'énergie de l'hiver car l'eau est un élément sans lequel la vie ne saurait se manifester, et la nature de l'eau est de rendre humide et de descendre. A l'élément eau, on attribue la couleur noire et la saveur salée.

Le bois représente l'énergie du printemps car le bois symbolise la germination et l'apparition de la vie. La nature du bois est de se tordre et de se redresser. A l'élément bois, on attribue la couleur verte et la saveur acide.

Le feu est le symbole de l'énergie de l'été car le feu est la manifestation de la vie elle-même, et la nature du feu est de flamber et de monter. A l'élément feu, on attribue la couleur rouge et la saveur amère.

Le métal est le symbole de l'énergie de l'automne car le métal est dur et malléable à la fois, se désagrégeant comme la vie elle-même. A l'élément métal, on attribue la couleur blanche et la saveur âcre.

La terre représente l'énergie du centre car la terre est le centre dans lequel vivent les hommes. Elle est la manifestation du principe vital lui-même. La nature de la terre est d'absorber et de produire, de servir aux semences et aux récoltes. A l'élément terre, on attribue la couleur jaune et la saveur sucrée.

Plus qu'une fonction nourricière

La théorie des cinq éléments prend toute son importance lorsqu'on sait que ces cinq éléments correspondent non seulement à des points cardinaux mais aussi à des saveurs, à des couleurs, à des organes du corps humain, à des saisons.

Ainsi, par exemple [et en résumé], il y a analogie entre :

- *la terre, la rate, la saveur douce, la couleur jaune, la fin de l'été ;*
- *le métal, les poumons, la saveur âcre, la couleur blanche, l'automne ;*
- *l'eau, les reins, la saveur salée, la couleur noire, l'hiver ;*
- *le bois, le foie, la saveur acide, la couleur verte, le printemps ;*

- le feu, le cœur, la saveur amère, la couleur rouge, l'été.

A chaque saison correspond une alimentation spécifique. En pratique, et en règle générale, votre assiette devrait comporter les 5 saveurs et les 5 couleurs, tout en ayant une dominance pour celles de la saison en cours. Chaque saveur ou couleur correspond à «nourrir» un organe spécifique. Si votre repas ne contient pas toutes les couleurs, l'organe qui n'aura pas reçu l'énergie qui lui correspond aura un disfonctionnement énergétique.

Nourrir en conscience

La diététique des 5 éléments classe, en outre, les aliments selon leurs effets thermiques sur l'organisme : les aliments de type ***chaud, tiède, neutre, frais, froid.***

Les aliments «chaud» [ail, piment, alcool fort, viande d'agneau] exercent un effet thermique sur le corps et lui évitent de se refroidir. A l'inverse, un excès d'aliments «chaud» amènent de l'hyperactivité, de la nervosité, de l'irritabilité…
De la même manière, les aliments «tiède» stimulent l'activité et la désagrégation des toxines.
Les aliments «neutre» augmentent le chi [énergie vitale] et équilibrent les organes.
Les aliments «frais» stimulent la production de sang.
Et les aliments «froid» préviennent le réchauffement excessif de l'organisme.
Faire la liste de correspondance des aliments avec les éléments prendrait vraiment trop de place, nous vous proposons donc seulement un aperçu des céréales, celles-ci étant considérées comme équilibrées [elles harmonisent à la fois le yin et le yang…]* :

- Bois Neutre : Boulgour, couscous épeautre
Frais : Blé / Froid : Germe de blé
- Feu Chaud : [néant] / Tiède : [néant]
Neutre : Amarante, Quinoa, Seigle
Frais : blé noir
- Terre Chaud : [néant] / Tiède : Riz au lait
Neutre : Millet, Polenta / Frais : Orge
- Métal Chaud : [néant] / Tiède : Avoine
Neutre : Riz / Froid : [néant]
- Eau Chaud : aucune céréale ne convient.

Pour avoir un sentiment de plénitude sans abuser des aliments, il suffirait donc de nourrir nos organes à travers leurs sens !

Tous les sens participent et le maximum de sensations se révèlent pour amener à la plénitude sans remplir exagérément l'estomac… Satiété, santé et sveltesse garantis !

Pourquoi, dès lors ne pas essayer ?

Ioanna Del Sol

** la liste complète des aliments et leur correspondance se trouvent dans tous les ouvrages [ou sur les sites Internet] traitant de ce sujet.*

Références : «La diététique des cinq éléments» de Barbara Temelie chez Médicis ; «La cuisine selon les 5 éléments en accord avec les saisons» de Roswitha Fehrer chez Ennsthaler.

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda.
Aussi, nous vous invitons au discernement.

BRUXELLES

«La méthode Okada pour la promotion du bien-être et de la santé». 10/6. 19h. 1 • Thérapie purificatrice Okada 2 • Thérapie par la beauté (florale & thé) 3 • Agriculture & alimentations naturelles. Tous les mercredis. **Christian Ratazzi,** praticien de la thérapie Okada. 1150 BRUXELLES. 0476 207 735. Réservation obligatoire.

Semaine de la BIO - Dégustation Vajra. 10/6. 10h - 17h. Jus de fruits « de 3 wilgen». Tsampa. Rue de Livourne, 109. 1050 BXL. 02 647 03 67.

Croisière séminaire Méditerranée 2009. 11/6. 20h - 21h30. Soirée d'info : «A la rencontre des dauphins, à la rencontre de soi-même». 1170 BXL. Dolphin Reviv'l. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be

Soirée d'informations sur «pour les vacances des femmes..» 11/6. 20h. Présentation de 2 journées de découvertes des caresses tantriques et du massage tantra. **Annie Selis,** praticienne en Tantra. Le parfum des couleurs. Av. I. Geyskens, 39. 1160 BXL. 0478 968 981. leparfumdescouleurs@skynet.be

Aménagez votre espace de thérapie selon le Feng-Shui et le Vastu. 12/6. 20h - 22h. Présentation des principes respecteux des lois d'harmonie de la nature selon le Feng-Shui occidental et le Vastu indien pour améliorer votre cabinet thérapeutique. **Alexandra Viragh,** formatrice en Feng-Shui occidental. Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Quand les hommes parlent, ils ne sont plus.. tous les mêmes ! 29/5. 20h - 21h30. Des hommes parlent de leur intériorité dans des groupes de paroles autogérées. Cet espace favorise la prise de conscience d'une nouvelle indentité de l'homme aujourd'hui. **Luc André Defrenne,** coordinateur Réseau Homme Belgique. Salle communautaire des Venelles. Venelle aux Jeux, 25. 1150 BRUXELLES. Nouvelles Alternatives. 0495 702 111.

Méditation avec l'huile des arbres, le genêt. 12/6. 20h. Convalescence, renaissance. **Fabienne De Vestel.** Fabiange. Av. du Prince Héritier, 70. 1200 BRUXELLES. 02 673 41 22. fabiange@skynet.be

Dans un monde en crise, une nouvelle perspective. 12/6. 20h - 22h. Les défis à relever sont d'une ampleur inégalée. Ce qu'ignore l'humanité, c'est que la crise qui se focalise dans les domaines politique et économique est de nature spirituelle. Maison du Blankendelle. Rue A. Meunier, 64. 1160 BRUXELLES. Transmissions. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be

Ancien et mystique Ordre de la Rose-Croix. 12/6. 20h. Entrée libre. **Jean-Claude Moureau.** A.M.O.R.C.. Galerie du Roi, 30. 1000 BRUXELLES. 02 344 44 91 . www.rose-croix.org

Semaine de la BIO - Dégustaton Vajra. 12/6. 10h - 17h. Biscuits sans sucre, crèmes à tartiner, huiles, tartares d'algues, boissons de riz. Essence sauvage. Rue Fossé aux Loups, 19. 1000 BRUXELLES. 02 217 78 95.

Concert de harpe. 14/6. 16h. Retrouvailles avec les sons de guérisons. **Katia Van Loo,** formatrice, harpiste & musicothérapeute. Centre Comm. du Chant d'Oiseau. Av. du Chant d'Oiseau, 40. 1150 BXL. 010 61 76 04. katia.vanloo@belgacom.net - www.harpe.be

Les bienfaits des patchs bien-être. 15/6. 19h45 - 22h. Découvrez la médecine vibratoire du 3ème millénaire. **Laurence Legrand,** réflexologue. Imagine. Av. C. Joset, 15. 1040 ETTERBEEK. Blanche Colombe. 02 426 96 80. laurence@blanchecolombe.be

Le stress m'épuise, quels sont les signaux du burn out ? 15/6. 19h30 - 21h30. Se pencher sur la problématique du burn out (syndrome d'épuisement professionnel) et présenter les solutions coaching. **Nathalie Alsteen,** coach, présidente de l'European Coaching Association Belgium. Espace Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. Cap2Zen. 0475 278 465 . nathalie@cap2zen.com

Soirée d'informations sur le minitrip tantrique du 17 au 21/07. 15/6. 20h. Présentation du minitrip à Bruxelles en compagnie de 4 tantrikas et d'un moine zen, pour découvrir les multiples facettes du tantra, de l'ombre et de la lumière. **Annie Selis,** praticienne en Tantra. Le parfum des couleurs. Av. I. Geyskens, 39. 1160 BXL. 0478 968 981. leparfumdescouleurs@skynet.be

Sens et abondance. 16/6. 20h - 22h. Se créer une vie passionnante... **Pierre Catelin,** créateur de l'Approche de l'Alignement. Centre Imagine. Av. Camille Joset, 15. 1040 BXL. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa-org

Semaine de la BIO - Dégustaton Vajra. 19/6. 10h - 17h. Huiles végétales, pains esséniens, tisanes Tao. Bioflore. Chaussée de Charleroi, 144. 1060 BRUXELLES. 02 538 23 31.

Soirée d'informations sur «la retraite tantrique du 7 au 9/08.» 22/6. 20h. Retraite tantrique à Bxl : rituel des noces intérieures, réconciliation de l'homme et de la femme intérieure, exploration du masculin par l'action et du féminin par la réceptivité. **Annie Selis,** praticienne en Tantra. Le parfum des couleurs. Av. I. Geyskens, 39. 1160 BRUXELLES. 0478 968 981. leparfumdescouleurs@skynet.be

Soirée de présentation de la Thérapie Psycho-Corporelle évolutive®. 23 et 30/6. 19h30 - 22h. Pour découvrir l'approche de la Thérapie

À contre-courant de la grisaille médiatique, voici une floraison de nouvelles positives issues du monde entier. Et comme notre attention nourrit ce sur quoi elle se pose, en choisissant de regarder le positif, nous alimentons le vent du changement qui souffle à l'orée des consciences... *Et çà, c'est déjà une bonne nouvelle !*

Nouvel éclairage urbain

Un nouveau concept de lampadaire économe en énergie va bientôt fleurir dans les rues... Baptisé «Light Blossom» (fleur de lumière), ce système, imaginé par *Philips*, est autonome et intelligent. Durant la journée, il ouvre une corolle de panneaux solaires qu'il oriente à la manière d'un tournesol. Corolle qui fait également office d'éolienne quand le vent s'y prête. La nuit tombée, l'éclairage de ses LED augmente lorsque le lampadaire détecte un mouvement autour de lui. De quoi diminuer la consommation en énergie, mais aussi réduire la pollution lumineuses des villes. L'arrivée sur les trottoirs est prévues d'ici 3 à 5 ans.
[Source : Philips]

Le FMI double ses prêts

Fin avril, le *Fonds Monétaire International* a annoncé qu'il doublait le plafond des montants de ses prêts à taux très avantageux aux 78 pays les plus pauvres, en application des décisions du G20 à Londres. Une action qui tente de corriger les dégâts de la récession mondiale qui, selon les calculs, pourrait faire basculer dans l'extrême pauvreté entre 55 et 90 millions de personnes.
[Source : Le Monde]

Capteurs solaires dopés

Une nouvelle cellule de silicium absorbant 96% de l'énergie lumineuse : c'est la prouesse que réalise un revêtement antiréflexion, mis au point par Shawn-Yu Lin de l'Institut polytechnique de l'Etat de New York. Composé de 7 couches d'épaisseur et d'indice de réfraction croissants, il absorbe pratiquement toute l'énergie lumineuse. De plus, il reste efficace même si les rayons solaires l'atteignent obliquement. Plus besoin donc d'orienter les panneaux solaires avec précision. Les nouvelles cellules solaires verront ainsi leurs performances s'accroître de plus de 20% !
[Source : Science & Vie #1096]

Voiture électrique en masse

La société chinoise *BYD* se prépare activement au lancement de la révolutionnaire *E6*, première voiture électrique à être produite en masse. Véhicule 5 places, elle disposera d'une autonomie de 300 à 400 km et pourra atteindre la vitesse de pointe de 160 km/h. Si la *E6* reste pour l'instant tapie dans l'énorme complexe industriel de *BYD* à Shenzen, elle va bientôt passer en position d'avant-garde dans la politique de l'industrie chinoise et de conquête de parts du futur marché des «véhicules propres».
Les autorités chinoises favorisent la production de véhicules hybrides et électriques, dans le but avoué de devancer les constructeurs automobiles étrangers. La lutte contre la pollution de l'air est également un objectif majeur dans un pays confronté à des défis titanesques.
BYD ambitionne de devenir le plus grand constructeur automobile de Chine en 2015 et le premier mondial en 2025 !
[Source : reflexiondurable.blogspot.com]

Essence synthétique ?!

Un laboratoire de biologie de l'Université de San Francisco vient d'identifier une bactérie capable d'utiliser la biomasse pour produire un gaz qui peut être transformé en essence synthétique, similaire en tout point au pétrole produit grâce aux carburants fossiles.
En outre, cette méthode - beaucoup moins chère - permet d'utiliser un grand nombre de matières premières issues de déchets agricoles non alimentaires *[résidu fibreux, feuilles et tiges du maïs,...]*. La première usine de production d'essence synthétique pourrait être construite d'ici 3 ans.
[Source : actualites-news-environnement.com]

Coton bio au Bénin

Le coton est la principale culture exportée au Bénin [98%]. La majorité des Etats africains considèrent le coton conventionnel comme l'une de leurs principales sources de devises. Ils se montrent donc réticents à s'engager dans une production biologique, dont la rentabilité économique leur semble douteuse. Or, selon les experts, il y a bel et bien un marché à développer pour ce coton de qualité, plus respectueux de l'environnement.... et de la santé.
Ainsi, dans la région cotonnière située à l'Ouest du Bénin, où le coton conventionnel représente le principal revenu, mais aussi la 1ère source de pollution, lancer la production de coton biologique a été une initiative audacieuse, née de l'action d'ONG suisse, *Helvétas*, et allemande, la *GTZ*.
D'abord sceptiques, 12 cultivateurs ont finalement accepté de se lancer dans l'aventure en 2008 et cette 1ère année de production biologique s'est révélée être un véritable succès ! Les villageois sont ravis des bénéfices du coton bio : c'est *«le coton de la bonne santé»*, comme disent les femmes là-bas...
Ils étaient 12 en 2008 et, en 2009, au vu des victoires remportées, leur nombre est en train d'exploser !
[Source : RFI]

Pneu à éco-impact

Le groupe *Pirelli* se lance dans le développement durable avec le pneu *«Cinturato P7»* !
L'approche écologique de *Pirelli* s'applique à toute la chaîne, des systèmes de production des pneus jusqu'au produit final. La réalisation d'un pneu à éco-impact implique la réduction de la consommation et des émissions de substances nocives et l'emploi de matériaux respectueux de l'environnement. De plus, dans les prochains mois, le groupe italien introduira la poudre de riz [déchet non-alimentaire] au nombre des composants utilisés pour la production de ses pneus. L'emploi de ce produit naturel permettra de limiter encore plus l'utilisation des substances synthétiques et de réduire ainsi la pollution.
[Source : RecyConsul]

Clowns & Métro

A Bruxelles, pour réduire l'anonymat et la délinquance dans le métro, une troupe de clown itinérants y joue de temps en temps de petits sketchs sur différents thèmes liés à l'insécurité : l'agressivité, l'indifférence, le vandalisme. Le but ? Accroître la convivialité, réduire l'anonymat dans le métro et inciter les gens à se tourner vers l'autre plutôt que de l'ignorer ou de le craindre. La réaction des usagers du métro bruxellois est enthousiaste !
[Sources : Proj'Art Asbl, La Lucarne #382]

Un autre regard

- A Courcelles, des ados ont voulu remédier à l'image négative dont ils sont l'objet en réalisant une fresque murale et des panneaux avec des moyens d'expression qui leur sont propres. Ces panneaux qui véhiculent des images positives sur des thèmes tels que la tolérance ou le respect, illustrent l'engagement citoyen des jeunes. Leur inauguration a donné lieu à une fête qui a permis d'amorcer un dialogue intergénérationnel.
[Source : Services Espace-Projet]
- A Jemeppe, constatant l'aspect lugubre et insécurisant de la gare routière et les talents graphiques de jeunes tagueurs, une association a proposé à ces derniers d'y réaliser une fresque. Pour la première fois, un dialogue a pu s'instaurer entre des acteurs qui se connaissaient très mal : jeunes, riverains, chauffeurs des TEC, policiers et usagers de la gare.
[Source : MDA L'info des jeunes]

Bouteille... 100% végétale !

La société *Vegetal & Mineral Water* va lancer cet été la production de la 1ère bouteille d'eau en bioplastique recyclable et intégralement compostable, issue de végétaux non transgéniques ! Elle sera élaborée à partir d'acide lactique polymérisé, issu du maïs, pour le corps du flacon et de la fécule de pomme de terre, pour le bouchon. L'étiquette en acétate de cellulose tient grâce à une colle végétale. Après un traitement spécifique, la dégradation totale et naturelle du produit se fait en moins de 3 mois...
La fin de l'incohérence entre la pureté de l'eau et son contenant écotoxique est proche !
[Source : Science & Vie]

O.D.

Psycho-corporelle évolutive® sous forme de modules thématiques, de sessions thérapeutiques en groupe ou de consultations individuelles. **Joëlle Thirionet,** créatrice de la Thérapie Psycho-corporelle évolutive. Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. . 02 657 65 37.

Développement intuitif. 24/6. 19h30. Cours d'essai gratuit. Formation de 3 ans + formation professionnelle en psycho-énergie. **France Leclercq,** formatrice en développement intuitif. Av. Roger Vandendriessche, 7. 1150 BXL. Timotheus Intuition Asbl. 0493 776 515. info@timotheus-intuition.be - www.timotheus-intuition.be

Tantra à Rastenberg. 25/6. 20h - 23h. Soirée de présentation du stage Skydancing Tantra de Margot Amand qui aura lieu au coeur d'une forêt magique, un haut lieu énergétique. **Philippe Wyckmans,** teacher Skydancing. Conscience au quotidien. Av. de l'Aiglon, 53. 1180 BXL. 0476 799 409. rastenberg@conscienceauquotidien.com

Les élixirs PHI, les élixirs de nouvelle génération. 26/6. 20h - 22h. Présentation de sa méthode de réalisation à haute valeur énergétique. Actualités sur ses dernières recherches et les élixirs de cercles de blés. **Andréas Korte,** fabricant des élixirs floraux. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. Martine Bobart Distribution PHI. 04 343 70 58. martine.bodart@mac.com. Voir rubrique «avant première»

Les découvertes à Boréal. 28/6. 14h - 18h. Thème : «Evasion et nature». Rencontres priviligiées avec des professionnels expérimentés du développement personnel, des animateurs choisis, auteurs ou praticiens de qualité Espace Boréal. Avenue de la Constitution, 74. 1090 BXL. 0475 572 970. chantal.godefroid@espacecom.be - www.espaceboreal.be

Méditation pour la Paix. 28/6. 15h. Invitation. Les Rosicruciens du monde entier se réunissent à nouveau pour commémorer l'idéal de Paix tel que l'Ancien et le Mystique Ordre de la Rose Croix le conçoit. Cérémonie ouverte à tous. **J.M. Beduin,** conférencier officiel de l'URCI. A.M.O.R.C.. Galerie du Roi, 30. 1000 BRUXELLES. 0475 446 763. www.rose-croix.org

Soirée d'informations sur «initiation à l'amour.» 29/6. 20h. Présentation des 9 dimanches entre femmes pour laisser grandir l'Amour au plus profond de notre être, à l'abri du regard des hommes et la complicité de la sororité. **Annie Selis,** praticienne en Tantra. Le parfum des couleurs. Av. I. Geyskens, 39. 1160 BRUXELLES. 0478 968 981. leparfumdescouleurs@skynet.be

La révolution du silence. 30/6. 20h - 22h. Eveiller la semence de Lumière qui dort au coeur de nous pour que renaisse l'homme divin. New Hotel Charlemagne. Bld Charlemagne, 25-27. 1000 BRUXELLES. Lectorium Rosicrucianum Asbl. 0475 467 134 - 09 225 43 16.

Présentation de la méditation transcendantale. 1/7. 20h - 21h15. Présentation des bienfaits de la pratique régulière de la MT au niveau de la santé, de l'esprit, de la vie relationnelle et l'impact sur la société. **Claudio Scubla,** enseignant de méditation. Maharishi Invincibility Center. Rue Archimède, 60. 1000 BRUXELLES. 02 231 11 23. claudio.scubla@tm-mt.be

Energétique et vie quotidienne. 3 et 4/7. Le 3 de 20h à 22h et le 4/7 de 15h à 17h. Eduquer son ressenti pour mieux gérer ses choix (habitat, nouvelles techonlogies, eau, alimentation) **Sylvain Ladaique,** bioénergéticien, formateur, conférencier. Espaces Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BRUXELLES. Association Ressourcement et bien-être. 00 33 1 42 74 13 21. www.ressourcement.info

Being present. 6/7. 20h. Réunions d'introduction le 1er lundi du mois. «Rappelle-toi toi-même toujours et partout». **Gurdjieff-Ouspensky Centre.** 1150 BRUXELLES. Fellowship of friends. 0476 302 641. brussels@beingpresent.org - www.beingpresent.org

Nos 7 besoins fondamentaux. 6/7. 20h - 22h. Au-delà de la Pyramide de Maslow. **Pierre Catelin,** créateur de l'Approche de l'Alignement. Imagine. Avenue Camille Joset, 15. 1040 BXL. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa-org

Ma Cuisine Intérieure. 7/7. 19h - 21h30. Venez entendre différemment de l'obsession du poids et des régimes, de la boulimie, de l'anorexie... car personne n'est coupable de sa souffrance ! **Michel Gillain,** gestalt-thérapeute. Ma Cuisine Intérieure. Avenue Louise, 505 Bte 15. 1050 BXL. 0475 312 715. michelgil@skynet.be - www.macuisineinterieure.com

Soirée de présentation de l'assise immobile et silencieuse. 7/7 et 4/8. 20h30 - 22h30. Aussi le 9 juin. Le bonheur, çà s'apprend ! Transformation possible du pire au meilleur de soi. Passer de la main fermée prête à porter un coup, à une main ouverte prête à donner ou à caresser ! **Isabelle Barsamian,** kinésithérapeute et psychanalyste corporelle. Cabinet médical des Floralies. Rue des Floralies, 85/27. 1200 BXL. Art'as. 0495 208 901. ibarsamian@brutele.be

BRABANT WALLON

Concert de harpe. 21/6. 14h30. Retrouvailles avec les sons de guérisons. **Katia Van Loo,** harpiste & musicothérapeute. Chapelle St Sébastien. Rue de la Chapelle St Sébastien (Cocrou). 1300 GREZ DOICEAU. 010 61 76 04. katia.vanloo@belgacom.net - www.harpe.be

Voyages dans le désert : info pour 2009 et 2010. 23/6. 20h - 22h. Diaporama réponses aux questions pour mes voyages de ressourcement dans les dunes sahariennes. Thèmes : en famille, en marche consciente et autres. **Régine Van Coillie,** psychologue, pédagogue, thérapeute gestalt. Av. Albertine, 39. 1330 RIXENSART. 02 653 81 63. regine.vancoillie@versateladsl.be

Présentation du tarot. 24/6. 19h30-22h30. Un autre regard sur le tarot de Marseille : pour en finir avec les préjugés et stéréotypes. Découvrir tout le potentiel de ce formidable outil de développement personnel, loin des prédictions à la petite semaine ! **Vincent Beckers,** historien, psycho-pédagogue de formation. Centre Manolaya. Drève de Colipain, 161. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net

Cycle d'étude sur le Pathwork. 6/7 et 3/8. 19h30 - 22h30. Chaque premier lundi du mois. Lecture et étude sur l'une des 258 conférences du Guide du Pathwork, transmises à travers Eva Pierrakos. Pro-

chains sujets : la honte, l'autorité, le cercle vicieux. **Marianne Hubert,** formatrice Pathwork Belgique. Rue de la Gare d'Autre Eglise, 1. 1367 AUTRE-EGLISE. 081 74 48 53 - 0477 535 751. troisiemepole@skynet.be

LIEGE

Channeling. 11/6. 20h - 22h30. Rencontre avec la vibration et l'enseignement des maîtres des rayons d'or et d'argent. Une expérience cellulaire concrète de reconnexion à notre âme, d'éveil à Soi, à la présence. **Dominique et Bernard Duchêne,** masters en Energétique, enseignants et formateurs. Ancienne Bibliothèque de Heusy. Rue Maison communale, 4. 4802 HEUSY-VERVIERS. Espace Equilibre. 087 22 97 87 . am@espace-equilibre.com

A la découverte du cerveau et de l'esprit. 12/6. 20h - 22h30. **Christophe Vasey,** naturopathe. La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE HAUT. Gabrielle Baiverlin. 04 377 52 44. info@laconvi.be

Semaine de la BIO- Dégustation Vajra. 12/6. 10h - 17h. Biscuits sans sucre, confitures sans sucre, huiles, tartares d'algues, desserts de riz. Sanoriz. Rue Servais J. 3. 4900 SPA. 02 217 78 95.

Développement intuitif. 15/6. 20h. Cours d'essai gratuit. Formation de 3 ans + formation professionnelle en Psycho-énergie. **Martine Struzik,** formatrice en psycho-énergie. Centre Timotheus Intuition asbl. Rue Ernest Solvay, 227. 4000 LIÈGE. 0493 776 515. info@timotheus-intuition.be - www.timotheus-intuition.be

Shamballa multidimentional Healing. 16/6. 19h30. Présentation des nombreuses méthodes utilisées pour rendre l'autonomie et la liberté à chacun. **Brigitte Deckers,** thérapeute. Arcanes de la Connaissance. Bld d'Avroy, 120. 4000 LIEGE. 04 222 19 17. info@arcanesdelaconnaissance.be - www.arcanesdelaconnaissance.be. Voir rubrique avant première.

L'émergence de Maîtreya et des maîtres de sagesse. 18/6. 20h - 21h30. Qui sont les maîtres de Sagesse ? Quels sont leurs noms ? Quel est leur rôle dans le contexte actuel de crise ? Quelques maîtres seront aussi évoqués, dont Maitreya. **Th. Derissen.** Chapeau Pointu. Avenue E. Digneffe, 37 / 42. 4000 LIEGE. M.Siraut A. 04 253 37 80 - 0478 334 834.

Le Feng shui et la loi de l'attraction. 17/6. 20h - 21h30. De quelle manière notre logement et sa décoration influencent-ils notre quotidien ? Origines du Feng Shui, applications commerciales, ondes de forme. Feng Shui et développement personnel. **Emmanuel De Win,** géobiologue et expert en Feng Shui occidental. Chapeau Pointu. Avenue Laboulle, 52. 4130 TILFF. M.Siraut A. 04 253 37 80. contact@chapeau-pointu.be

L'Alignement énergétique. 18/6. 20h - 22h30. Grâce à l'utilisation du 6ème sens et de la sensibilité intuitive, l'alignement énergétique détecte les peurs et les conflits archivés dans notre être. **Carlos Henrique Alves Corrêa,** thérapeute, chamane. Ancienne bibliotèque de Heusy. Rue Maison communale, 4. 4802 HEUSY-VERVIERS. Espace Equilibre. 087 22 97 87 . am@espace-equilibre.com

Portes ouvertes «au coeur de l'atelier peinture». 20/6. 14h - 20h. L'école Art Naisance présente ses apprentis élèves au travail et leur réalisation de l'année. **Angélique Pickman,** pédagogue et thérapeute en arts. Ilot du bien-être. Place du Cardinal Mercier, 2. 4020 BRESSOUX. 0497 375 229.

Le Feng shui et la loi de l'attraction. 23/6. 20h. Qu'est-ce que le Feng Shui ? De quelle manière notre logement et sa décoration influencent-ils notre quotidien ? Comment interagir efficacement pour activer la loi de l'Attraction ? **Emmanuel De Win,** géobiologue et expert en Feng Shui. La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. Intérieur particulier. 0472 308 656. www.interieurparticulier.be

Reiki-Usui Porte-Ouverte. 27/6 et 28/6. 14h - 18h. Bien plus qu'une simple technique énergétique, le Reiki est un merveilleux voyage à la découverte de soi. **Gérald Sundermann,** maître en Reiki. Centre Ananda. Rue de la Résistance, 210. 4351 HODEIGE. 0486 863 839. centre-ananda@skynet.be

Méditation Vipassana. 3/7. 20h - 21h30. Pour une introduction à la méditation selon la pure tradition du bouddhisme théravada. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget,** enseignante. 4000 LIÈGE. Christine Vieujean. 0498 192 621. christine-vieujean@hotmail.com

HAINAUT

Semaine de la BIO-Dégustation Vajra. 11/6. 10h - 17h. Biscuits sans sucre, pâtes à tartiner, huiles, from. de brebis, boissons de riz. Diététique Santé Beauté . Rue Duquesnoy, 29. 7500 TOURNAI. 069 23 26 04.

«Comment construire une conscience corporelle par le mouvement». 11/6. 20h - 21h30. En nous libérant de nos tensions, le mouvement nous invite à nous réapproprier notre corps dans le «lâcher prise». **Spiro Dhimaïola,** danseur, chorégraphe et pédagogue. L'hêtre d'or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6001 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be

Suivre une formation en kinésiologie. 25/6. 20h - 21h30. Comment ? Par quoi commencer ? Qu'est-ce que cela va m'apporter ? Puis-je bénéficier des chèques formations de la Région Wallonne ? **Cécile Hancart,** instructrice en kinésiologie. l'Hêtre d'or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6000 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredore.be

Le chamanisme énergétique andin Inka. 26/6. 19h. La tradition andine nous mène au développement de notre pouvoir personnel, la capacité d'harmoniser, de réunir et de distribuer les différentes énergies autour de nous. **Julio Alcubilla,** enseigne la tradition andine. Centre 77 . Rue de la Station, 75/77. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. Info@centre77.org

NAMUR - LUXEMBOURG

L'aromathérapie au service de votre bien-être. 11/6. 20h - 22h. Les huiles essentielles aident à harmoniser la santé physique et mentale. Présentation de quelques HE de base et conseils pratiques. **Anne-Françoise Malotaux,** aro-

api-ar : l'avenir de notre santé passe par l'abeille

L'apithérapie ?... Si vous prononcez ce mot, il y a fort à parier que, dans la majorité des cas, vous n'obtiendrez qu'un froncement de sourcils étonné. Le dictionnaire lui-même ignore ce terme, pourtant fort connu et largement utilisé depuis des siècles en médecine naturelle.

Car nos ancêtres les plus lointains connaissaient parfaitement les vertus des substances fabriquées par mère Nature qui, dans son infinie bonté, fournissait gratis aux premiers hommes de quoi soigner l'ensemble de leurs maux. D'ailleurs, la majorité des médicaments chimiques «inventés» par les laboratoires pharmaceutiques n'ont souvent fait que reprendre et synthétiser ces mêmes substances qui avaient fait leurs preuves à travers les millénaires.



L'apithérapie, c'est donc un ensemble de procédés destinés à traiter les multiples pathologies à l'aide des différents produits issus de l'apiculture : miel, gelée royale, propolis, pollen, cire… et même venin ! Aujourd'hui il ne s'agit pas seulement de recettes de grand-mère - au sens noble du terme - dont nous avons tous entendu parler et qui ont fait leurs preuves, mais de véritables produits modernes mis au point et testés de manière scientifique.

C'est ainsi que la société **api-ar international** a été créée, en 1999, par l'impulsion de deux hommes habités par la passion des abeilles, qui avaient compris tout le parti qu'on peut tirer de la ruche, véritable source de matières actives d'une incroyable efficacité.

Le professeur Théodore Cherbuliez, originaire de Genève, est un pédopsychiatre renommé qui vit et exerce aux Etats Unis. Il a présidé l'American Apitherapy Society durant plus de dix ans, et dirige maintenant la commission d'apithérapie au sein d'Apimondia, l'organisation qui regroupe sept millions d'apiculteurs du monde entier.

Le professeur Roch Domerego, apinaturopathe de renommée mondiale, est son vice-président.

Auteurs de nombreuses publications scientifiques et d'ouvrages de vulgarisation, ils ont été missionnés comme experts par les Nations Unies. Promoteurs et directeurs de nombreux travaux de recherche qui font référence dans le domaine de la médecine verte, ils ont permis à la «médecine des abeilles» d'être présenté une solution nationale de santé publique en Afrique et à Cuba, où certains de leurs produits sont officiellement enregistrés comme de véritables médicaments.

La gamme **api-ar**, riche de douze produits, nutriments et crèmes est le fruit de leur travail.

«**api**» pour apithérapie, bien sûr, et «**ar**» pour aromathérapie, car la force de ces produits, c'est la puissance de la combinaison entre les substances fabriquées par l'abeille et les huiles essentielles végétales offertes par la Nature.

Résultats de sept années de recherche et développement, ces nutriments naturels, testés en milieu hospitalier, in vitro et in vivo, possèdent des qualités validées en laboratoire universitaire et répondent à des procédures de fabrication respectant les standards pharmaceutiques européens (GMP).

La gamme **api-ar**, c'est le résultat d'une expérience et d'un savoir-faire, mis à la disposition de tous ceux qui savent que la santé est aussi et surtout une question d'équilibre et d'harmonie avec le monde qui nous a bercés. En Pharmacie et dans les magasins «bio».



mathérapeute. Complexe sportif. Rue Léon Colleaux, 38. 6762 SAINT-MARD. Verveine Odyssée S.A.. (00 352)621 19 42 16.

Hypnonaissance. 11/6. 20h - 21h30. Une préparation à la naissance sereine de son enfant par auto-hypnose. **Brigitte Lebailly, Astrid Bernaers,** hypnothérapeutes. Améthyst Asbl. Route de Cortil-Wodon, 80. 5310 EGHEZEE. 0474 503 141. amethyst.cent@gmail.com

Ecris-moi qui tu es. 11/6. 19h30 - 22h30. De l'écrit à se dire. En 2ème partie : la graphothérapie est à l'écriture, ce qu'est la logopédie au langage. Sur réservation. **Anne Leclercq,** graphologue et graphothérapeute. 5300 ANDENNE. L'Eclaircie. 0472 960 773. leclaircie@leclaircie.be

Présentation du tarot. 12/6. 20h - 22h30. Un autre regard sur le tarot de Marseille. Découvrir tout le potentiel de ce formidable outil de développement personnel, loin des prédictions à la petite semaine ! **Vincent Beckers,** historien, psycho-pédagogue de formation. Librairie Oxygène. 6840 NEUFCHÂTEAU. 081 20 09 41. info@cours-de-tarot.net

Connexion angélique. 12/6. 18h - 20h30. Introduction au WE. Pour reprendre l'art de soigner avec l'énergie angélique grâce à l'Integrated Energy Therapy et les anges de guérisons. **Isabelle Croisiau,** psychologue, thérapeute énergéticienne. Fleur de Soi Centre. Rue de l'Ouvrage, 25. 5000 NAMUR. Réaliance. 0474 208 616. info@realiance.com

vajra dégustation

Semaine de la BIO- Dégustation Vajra. 13/6. 10h - 17h. Biscuits sans sucre, confitures sans sucre,pains esséniens, tisanes Tao, boissons de riz. Biocap. Rue St luc, 27b. 5004 BOUGE. 081 20 13 48.

Développement intuitif. 17/6. 20h. Cours d'essai gratuit. Formation de 3 ans + formation professionnelle en Psycho-énergie. **Joël Libert,** formateur en psycho-énergie. Maison de l'Ecologie. Rue Basse marcelle, 26. 5000 NAMUR. Timotheus Intuition asbl. 0493 776 515. info@timotheus-intuition.be - www.timotheus-intuition.be

Crops Circles (agroglyphes). 17/6. 19h30 - 22h30. Une nouvelle approche... de nouvelles réponses. Projection de magnifiques photos de 2008. Quel qu'en soit le sens, leur précision géométrique et l'absence de passage au sol laissent perplexes ! **Daniel Harran,** maître de conférence en physique. Ecoles des Pauvres. Rue Rupplément, 20. 5000 NAMUR. 0486 625 428.

Les 7 clés du bonheur. 18/6. 19h30 - 22h30. Comment vivre le bonheur au quotidien. Sur réservation. **Coaches**. 5300 ANDENNE. L'Eclaircie. 0472 960 773. leclaircie@leclaircie.be

«L'arbre de Séphiroth». 19/6. 20h. Joyau de la Kabbale, l'Arbre des Séphiroth remonterait à la nuit des temps. Cette figure géométrique décrit simultanément une cosmogonie de l'Univers et de la Vie, et les différentes dimensions de l'être humain. **Marie Elia,** thérapeute et auteur du livre «Rencontres avec la splendeur». Centre de Mieux-Etre «Cornaline». Rue Patiny, 49. 5150 FLOREFFE. 081 44 44 56. carolinelegros@skynet.be - www.cme-cornaline.be Voir rubrique «avant première».

Marie-Julie Jahenny, sa vie. 23/6 et 24/6. 20h. Les prophéties de la Fraudais. Le 23 à Namur. Le 24/06 à Walhain St Paul - Salle paroissiale (devant l'Eglise). **Isabelle Averseng,** nièce du Marquis de la Franquerie. Salle Wargnies. Impasse du Belvédère, 41. 5000 NAMUR. 0486 059 224.

Vivre l'abondance. 25/6. 19h30 - 22h30. S'épanouir dans l'abondance et dans le présent. Sur réservation. **Coaches et thérapeutes**. 5300 ANDENNE. L'Eclaircie. 0472 960 773. leclaircie@leclaircie.be

Provoquer la réalisation de nos désirs. 26/6. 19h30. Réaliser nos désirs ou nous en empêcher, un sujet brûlant, mais s'agit-il de désirs authentiques ? **François De Kock.** Ferme de Gérardnoue. Gérardnoue, 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.expansions.be

Crampes, fatigue, nausées, maux de tête, confusion... 3/7. 18h - 20h30. Vous vous reconnaissez dans ces symptômes ? L'autohypnose peut vous y aider. C'est un état à partir duquel on peut se donner des suggestions afin de mieux gérer son stress. **Isabelle Croisiau,** psychologue, thérapeute. Temps d'être. Célestin Hastir, 13. 5150 FLOREFFE. Fleur de soi Centre. 0474 208 616. info@fleurdesoicentre.com

Portes ouvertes et rencontres individuelles au Centre d'études astrologiques. 4/7. 10h30 - 12h. Apprendre à interpréter un thème astrologique, prévoir les cycles futurs, se réaliser en tant qu'individu et mieux comprendre les autres. Rentrée 2009/10. **Martine Eleonor, J.M. Valmont,** professeur et auteur. Centre Expression asbl. Rue trémouroux, 9. 5030 ERNAGE 081 61 52 81. info@expression-cea.be - www.expression-cea.be

BRABANT FLAMAND

Découvrir la puissance de l'Ennéagramme essentiel. 12 ou 16/6. 20h - 22h30. La cartographie de notre univers intérieur pour le chemin du retour conscient à notre essence : notre vraie nature originelle. **Harry Smulders,** enseignant en ennéagramme. The Source. Sept Fontaines, 1. 1640 RHODE ST GENÈSE. Marie-France Moreau. 02 380 50 75. moreau.mf@skynet.be - www.espacepresence.be/activites/enneagramme.php

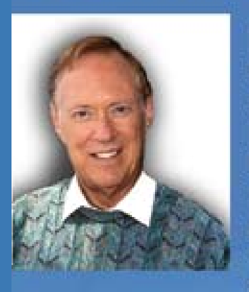
Thérapie crânio-sacrée (CST1). 20/6. Journée Portes-ouvertes. Découvrir la thérapie crânio-sacrée, réservée aux thérapeutes. Gratuit. 1880 KAPELLE-OP-DENBOS. Upledger Institute Belgium. 0496 381 740 - 0496 380 674. www.upledger.be

Comment se libérer progressivement de notre prison intérieure ? 25/6. 20h - 22h30. Et si nous étions tous en chaise roulante ? Comment laisser mourir consciemment nos certitudes et nos réactions pour vivre de plus en plus notre vraie nature ? **Harry Smulders,** enseignant en ennéagramme. The Source. Sept Fontaines, 1. 1640 RHODE ST GÉNÈSE. Antenna. 02 380 50 75. moreau.mf@skynet.be

Lee Carroll, canal original de Kryeon sera à Genève accompagné de son équipe, pour 2 jours de séminaire exceptionnels.

14 heures de conférences, méditations, channelings et concert.

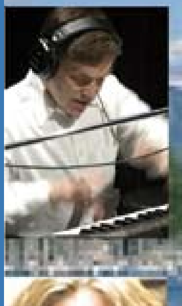
Kryeon est un être d'amour et de douceur et le maître du calibrage magnétique de la terre pour les temps présents. Les messages de Kryeon ont transformé positivement la vie de milliers de personnes depuis 1989 et ont apporté l'amour et la lumière dans de nombreux pays et continents.



KRYEON - Lee Carroll, Après avoir travaillé comme ingénieur en Californie, pendant environ 30 ans, Lee a été littéralement amené à changer de vie. Il canalise Kryeon depuis une vingtaine d'années et donne des conférences partout dans le monde. Il est l'auteur de 14 livres dont 3 sur les enfants indigos dont il a été le premier à décrire les caractéristiques particulières. Des milliers de personnes autour du monde se sont déplacées pour entendre ses messages d'amour et d'empuissancement.



Peggy Phoenix Dubro
L'EMF Balancing Technique® est la technique conçue pour travailler avec le Treillis de Calibration Universel, un aspect de l'anatomie énergétique humaine. Son profond respect pour l'être humain, sa douceur et sa profonde sagesse féminine font de Peggy une conférencière hors pair et une enseignante inspirée. Additionellement, elle animera un atelier ouvert à tous le lundi 21 septembre.



Robert Coxon, musicien et compositeur, membre de l'équipe Kryeon depuis des années. Grâce à sa profonde sensibilité métaphysique, il parvient à amener l'auditeur vers une détente parfaite, amenant la conscience à s'ouvrir spontanément aux réalités illimitées de l'infini. Il nous offre un voyage musical à l'intérieur même de la lumière.

Invité spécial : KRYEON - Barbara Bessen
Elle habite Hambourg en Allemagne. Durant 25 ans elle a travaillé comme journaliste. Elle canalise les messages de Kryeon depuis de nombreuses années, et donne des conférences en Europe. Elle est l'auteure de plusieurs livres et CD's, reconnue comme un canal authentique de Kryeon. www.kryon-deutschland.com



19 et 20 septembre 2oo9

Traductions effectuées en français (sur scène) et en italien et allemand (en cabine).

Inscriptions :
www.kryeon.eu

Editions *vesica piscis*
kryeon@vesicapiscis.eu
Téléphone : Emma (+ 33) 609 73 63 28

Participation
Inscription jusqu'au 31 juillet 2009 à minuit : 175 €, réduit 150 €
Dès le 1er août 2009 : 200 €, réduit 175 €
(prix réduits pour étudiants et chômeurs)

Paiement On line sécurisé sur www.vesicapiscis.eu ou Envoi d'un chèque, avec vos coordonnées complètes à : *vesica piscis* France, 4 rue de la Riberette 66320 Vinça

Les activités de l'agenda vont du 10 du mois de parution au 9 du mois suivant.

La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans l'agenda. Aussi, nous vous invitons au discernement.

Accompagnement à la Naissance

[R] [Bx] Yoga pour futures mamans. 10/6. 18h - 19h. Les mercredis. Pour toutes celles désirant vivre en pleine conscience ces moments si bouleversants que sont les 9 mois de la grossesse. **Nadine Ninane,** professeur de Kundalini et de Hatha Yoga. Nemamiah Asbl. 1180 UCCLE. 0475 223 569.

Alimentation et thérapie

[S] [Bx] Soirées de thérapie en groupe. 11 et 25/6. 19h30 - 21h30. Comment trouver paix et soulagement dans notre «cuisine intérieure» ? Notre ventre a des choses à nous dire... Ce n'est pas en le muselant d'un régime que nous le contrôlerons ! **Michel Gillain,** gestalt-thérapeute. Ma Cuisine Intérieure. Av. Louise, 505. 1050 BXL. 0475 312 715. michelgil@skynet.be

[S] [Bx] Décodage de notre relation à la nourriture.. 13 et 14/6. 9h30 - 17h30. Pour repartir de ce we avec un décodage individuel et subtil de ce que dit de vous votre relation à la nourriture. **Michel Gillain,** gestalt-thérapeute. Ma Cuisine Intérieure. Av. Louise, 505. 1050 BXL. 0475 312 715. michelgil@skynet.be - www.macuisineinterieure.com

[S] [Bx] Stage d'été : sensibilisation et décodage de notre relation à la nourriture. 2 au 5/7. Stage d'exploration pour comprendre et réévaluer notre relation à la nourriture, plutôt que de rentrer dans l'obsession du poids et des régimes. **Michel Gillain,** gestalt-thérapeute. Ma Cuisine Intérieure. Av. Louise, 505. 1050 BRUXELLES. 0475 312 715. michelgil@skynet.be - www.macuisineinterieure.com

Alimentation Naturelle

[S] [Bx] Alimentation vivante : sécher à basse température. 12/6. 19h - 21h30. Comment utiliser le four Excalibur et faire son pain Essene, des crakes, des crêpes etc.. (sans gluten, ni farine, ni produits laitiers ni sucre..) **Christine Moens.** The Green Kitchen. Bld du Jubilé, 147. 1080 BXL. 02 428 07 99.

[S] [Fl] Alimentation vivante. 12/6 (soir) au 14/6. Cours de «crusine». Initiation aux techniques de cuisine vivante selon les principes du Living Light Institute (Californie). **Patricia Kersulec,** formée à l'alimentation vivante. Domaine Duinendaele. 8660 LA PANNE. 058 41 17 00 - 0475 586 563. patriciakersulec@hotmail.com - www.alimentationvivante.eu

[S] [Bx] Les confitures de légumes et les gelées. 15/6. 19h - 22h30. Saviez-vous que les légumes pouvaient également s'accomoder de façon délicieuse et originale sous forme de confitures et gelées, comme la confiture de courgettes et tomates cerises ! **Damien Poncelet,** cuisinier-traiteur. VEGEtable. 34° Sud. Rue de la Mutualité, 34. 1180 UCCLE. 0495 702 111. van@coditel.net

[S] [Bx] Alimentation vivante-snack pour enfants. 23/5. 9h30 - 12h30. Pour apprendre 4 snacks inspirés des principes fondamentaux de l'alimentation vivante. **Christine Moens.** The Green Kitchen. Bld du Jubilé, 147 /b6. 1080 BRUXELLES. 02 428 15 50.

[S] [Na] Les compléments alimentaires naturels. 20/6. Séminaire de gastronomie diététique. Approche inédite, théorique et pratique de l'alimentation naturelle. **Alain Mahieu,** nutritionniste. Efelia Asbl. 5000 NAMUR. 02 673 87 32.

[S] [Bx] Les légumes oubliés. 22/6. 19h - 22h30. Comment se prépare ces légumes biscornus et inconnus au nom aussi chatouilleux que Chénopode Bon, Epinard-fraise, Raiponse ou encore Tétragone ? **Damien Poncelet,** cuisinier-traiteur. VEGEtable. 34° Sud. Rue de la Mutualité, 34. 1180 UCCLE. 0495 702 111. van@coditel.net

[S] [Bx] Alimentation vivante : du bon chocolat et caroube. 23/6. 19h - 21h30. Apprendre comment faire du bon chocolat, non traité, bio, sans sucre raffiné, sans produits laitiers. **Christine Moens.** The Green Kitchen. Bld du Jubilé, 147 /b6. 1080 BRUXELLES. 02 428 07 99.

[S] [Bx] Sur la route des épices. 29/6. 19h - 22h30. Leurs saveurs et parfums ont hanté l'histoire de l'humanité. Les épices sont de merveilleux médiums de création dans notre cuisine. Pour cela, il faut savoir comment les utiliser, les conserver, les mélanger. **Damien Poncelet,** cuisinier-traiteur. VEGEtable. 34 Sud. Rue de la Mutualité, 34. 1180 UCCLE. 0495 702 111. van@coditel.net

Anges

[S] [Lg] Cercle des anges. 19/6. 19h - 22h. Vous avez un doute quant à la route à prendre, vous êtes un peu perdu. Les Anges peuvent vous aider. Nous obtenons des réponses via un plateau de travail et plusieurs tarots des Anges. **Fanou Renier,** coach-thérapeute channel. Place St Lambert, 68. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 361 838. francefanou@yahoo.fr

[S] [Na] Connexion angélique. 20 et 21/6. 10h - 18h30. Entrer en contact avec les anges et leur énergie, établir un lien personnel avec chacun d'eux. Apprendre une technique de guérison pour libérer vos mémoires cellulaires. **Isabelle Croisiau,** psychologue, thérapeute énergéticienne. Réaliance. Fleur de Soi centre. Rue de l'Ouvrage, 25. 5000 NAMUR. 0474 208 616. info@fleurdesoicentre.com

Approche de l'alignement

La corne d'abondance - niveau 1. 4 au 5/7 et 25 au 26/7. 10h - 18h. C'est le bonheur qui fait l'argent. **Pierre Catelin,** créateur de l'Approche de l'Alignement. Imagine. Avenue Camille Joset 15. 1040 BRUXELLES. 02 736 31 38 - 0497 412 808. contact@imagine-aa-org

Aromathérapie

[S] [Na] Beauté au naturel. 16/6.

9h - 16h30. Apprendre à rayonner sa beauté intérieure avec les cosmétiques naturels pour les soins quotidiens, + un soin visage adapté à votre type de peau. **Hilda Vaelen,** naturopathe - aromatologue. Terre intérieure. Grande Enneille, 96. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be

[S] [Bx] Les huiles essentielles au quotidien. 20 et 27/6. 9h30 - 16h30. Comment utiliser ces cadeaux de la nature ? Les huiles essentielles sont puissantes et subtiles. Aller à la découverte de ce monde par les odeurs. Chacun réalisera 2 synergies personnalisées. **Evelyne Verhulsel,** aromathérapeute et naturopathe. 1970 WEZEMBEEK-OPPEN. 0485 126 301. evelyne.verhulsel@euphonynet.be

[S] [Na] Les huiles essentielles : découverte et recettes. 20, 27 et 28/6. 9h30 - 18h. Ouvert à tous. Introduction à l'aromathérapie scientifique : connaissances de base pour pouvoir les mettre en application au quotidien. **Anne-Françoise Malotaux,** pharmacienne. Sylviane Adant. INKS. Ancienne Abbaye de Malonne. Rue Fonds de Malonne, 129. 5000 NAMUR. 0473 28 33 50 - 010 84 14 98. s.adant@skynet.be

Art et Développement Personnel

[S] [Bx] Oser se lancer dans l'art. 12 et 19/6. 10h - 13h. Etre accompagné et soutenu dans sa démarche artistique même débutante. Découvrir et développer ses ressources. Acrylique, pastel, aquarelle, techniques mixtes. **Marie-Rose Delsaux,** artiste, art-thérapeute. Av. Bois de Sapins, 27. 1200 BRUXELLES. 02 762 57 29 - 0475 600 614. mrd2@skynet.be

[S] [Bx] Mandala-Ecriture. 13/6. 10h - 12h30. Cycle de 5 ateliers, les samedis. Laisser jaillir en ombres et lumières, formes et mots, ce qui nous habite. Thème «Passages». **Edith Saint-mard,** artiste et pédagogue. 1040 BRUXELLES. 02 733 03 40. edithsm@skynet.be

[S] [Na] Initiation à la radiesthésie. 13 et 14/6. 9h30 - 17h30. Stage d'initiation et de formation complète. Théorie et exercices pratiques. Syllabus, pendule et baguettes fournis. **Gérard Delforge,** animatrice. L'ANCRAGE. 5530 SPONTIN. 083 69 05 55. contact@lancrage.be

[S] [Bx] Mandala-Ecriture. 6 au 10/7 ou 27 au 31/7. 14h - 16h30. Cycle de 5 ateliers. Laisser jaillir en ombres et lumières, formes et mots, ce qui nous habite. Thème «l'arbre des désirs». **Edith Saint-mard,** artiste et pédagogue. 1040 BRUXELLES. 02 733 03 40. edithsm@skynet.be

Art et Thérapie

[S] [BW] Art-initiation à soi par la peinture. 13/6. 9h30 - 12h30. Le support des couleurs et de son langage symbolique vous permet de rencontrer les besoins de votre enfant intérieur. 4 personnes max. **Chantal Lebrun,** formée à la relation d'aide et aux techniques de peinture. Couleurs Emotions. Rue du Bois du Bosquet, 16. 1331 ROSIÈRES. 02 654 07 81 - 0479 693 713. lebchantal@yahoo.fr - www.artherapie.be

[S] [Bx] Laissons parler la terre. 18 ou 22/6. 13h - 16h. Créer un modelage spontané et accueillir ce qu'il ns révèle de nos blocages mais aussi de nos ressources de transformation. Groupe de partage et d'évolution. **Marie-Rose Delsaux,** artiste, art-thérapeute. Av. Bois de Sapins, 27. 1200 BRUXELLES. 02 762 57 29 - 0475 600 614. mrd1@skynet.be

Assainissement des Lieux & de l'Environnement

[S] [Lg] Magie purificatrice des maisons. 11/6. Quelles différences entre une maison hantée et une maison à zone tellurique ? Où est-ce la mémoire des murs ? Savoir diagnostiquer et la purifier. **Lydie Elizabal,** géobiologue, Feng-Shui holistique et hermétique. Chez Providence. Rue Ch. Lejeune, 9. 4300 WAREMME. 0478 636 382. chez-providence@skynet.be

Ayurvéda

[F] [Et] Séjour-formation massage shirodhara. 17 au 21/6. Donner et recevoir le massage Shirodava (versement d'un filet d'huile tiède sur le front) + le massage anti-stress préparatoire à 4 mains. Apprendre la cuisine ayurvédique équilibrée par des formules culinaires simples. **Catherine Delforge,** praticienne en ayurvéda,herboriste. Curcuma Asbl. Les Masades. F-30450 MALONS et ELZE. 0479 787 418. info@curcuma.be

[F] [Et] Cure ayurvédique et séjour dans les Cévennes. 5 au 11/7. Recevoir : massages relaxants et purifiants + sudation, repas équilibrés et tisanes hypotoxiques pour le bien-être du corps et de l'esprit. Gîte en Cévennes + piscine. **Catherine Delforge,** praticienne en ayurvéda, herboriste. Curcuma. F-30450 MALONS et ELZE. 0479 787 418. info@curcuma.be

Biodanza®

[R] [BW] Biodanza. 10/6. 20h15. Les Mercredis. Etre…Enfin Tout Simplement Bien… Cours débutants pour tous y compris les personnes moins valides. **Kevin Bathe,** facilitateur. 1340 OTTIGNIES. 0496 278 798.

[R] [Bx] Transcendance.be à Uccle 10/6. 20h - 22h. Tous les mercredis : danser pour aller vers ou entretenir une vie joyeuse, créative, pleine de possibilités et d'amour. Pour biodanseurs avancés. **Caroline Dekeyser,** prof. didacticien Biodanza. Biodanza -Transcendance. Av. de l'Aiglon, 53. 1180 BXL. 0474 976 798. caroline@transcendance.be.

[R] [BW] Biodanza. 11/6. 19h45. Tous les jeudis. Reconnecter sa joie de vivre, sa créativité, le plaisir de danser. **Patrick Geuns,** prof. de biodanza. Corps et Vie Danse Asbl. 1460 ITTRE. 0485 410 703.

[R] [Bx] Déployez vos potentiels ! 11, 18 et 25/6. 20h. Approche des 4 éléments : intégrer leurs qualités pour une identité plus forte. **Géraldine Abel,** formatrice et directrice de l'école de Toulouse. Vivencia Asbl. Chaussée de Waterloo, 788. 1180 BRUXELLES. 0495 350 405.

[R] [Bx] Transcendance.be à Ixelles. 12/6. 20h15 - 22h15. Tous les vendredis : par la danse, entrer en contact intense avec soi-même, les autres et l'Univers, et s'épanouir. Pour débutants et moyens-avancés. **Caroline Dekeyser,** prof. didacticien Biodanza. Biodanza-Transcendance. Dojo du Brochet. Rue du Brochet, 55. 1040 BRUXELLES. 0474 976 798.

[R] [Ha] Biodanza. 15/6. 19h45 - 22h15. Cours hebdomadaire les Lundis. Plaisir de danser, joie de vivre, bien-être, créativité, mettre + de vie dans sa vie. Inscription indispensable. **Patrick Geuns , Myriam Veys,** prof. de Biodanza. Corps et Vie Danse. 7800 ATH. 0485 410 703.

[R] [Bx] Les mardis de Biodanza à Jette 16/6. 20h. Vivre sa vie rempli de vie. Pour Biodanseurs avancés ou ayant quelques mois de pratique en cours hebdo ou stage. Ouvert à tout biodanseur en juillet et août. **Philippe Lenaif,** directeur école de Biodanza de Soignies - auteur «J'ai dansé avec mon ombre». Coregane Asbl. Av. Duysburgh, 9. 1020 BRUXELLES. 04 372 14 12. info@coregane.org

[R] [Ha] La session de Biodanza - Méthodologie III. 19 (soir) au 21/6. Formation de facilitateur de Biodanza Systeme Rolando Toro. Ecole de Biodanza Srt Soignies. **Philippe Lenaif,** directeur école de Biodanza de Soignies - auteur «J'ai dansé avec mon ombre». Coregane Asbl. Centre 77. Rue de la Station, 75/77. 7060 SOIGNIES. 04 372 14 12. info@coregane.org

[S] [Na] Nature, voix, percussions. 3 au 5/7. Stage résidentiel : de la voie intime à la voie relationnelle. Se mettre au monde, c'est voyager entre la fusion intime à soi, l'intimité relationelle à l'autre et la connexion profonde à la nature. **Denis Orloff, Capucine Levie,** facilitateurs diplômés. La vie en fleur Asbl. Route de Perwez, 2. 5310 ST GERMAIN (EGHEZÉE). 0496 167 383.

[S] [Na] Femmes dans la plénitude de sa nature. 3 au 4/7 et 5/7. Vivre au bord de la rivière en pleine nature pour animer notre femme sauvage, nettoyer nos résistances, nous sentir plus vivante. **Agnès Deveux, Géraldine Abel, Martine Henkart.** Géraldine Abel. Moulin Hermeton. 5540 HASTIÈRE. 0495 35 04 05. vivencia@vivremieux.org - www.vivremieux.org

[S] [Na] Un premier pas ou un pas plus loin dans la Biodanza. 7/7. 19h - 21h15. Les mardis. Pour bouger, s'amuer, mieux gérer son stress et ses émotions, être plus créatif, se sentir mieux dans sa tête et dans son corps. Maison de l'Ecologie. Ecole des Pauvres. Rue Ruplémont, 20. 5000 NAMUR. 0484 727 535. pascal.cambier@maisonecologie.be

Chamanisme

[S] [Na] Voyages chamaniques. 11/6. 19h30. Spécial sexualité. Travail énergétique dans un contexte de groupe en vue d'épanouir notre sexualité. **François De Kock.** Ferme de Gérardnoue. Gérardnoue, 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net

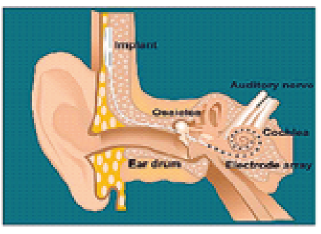


ACOUPHENES

SYNDROME DE MENIERE — TINNITUS

Ces bruits parasites qui vous rendent la vie impossible et dont vous n'osez pas parler !! De très nombreuses causes peuvent provoquer ces bruits parasites, plusieurs problèmes s'additionnent et les déclenchent. Les Tinnitus se cachent au fond d'un labyrinthe. Une enquête précise, digne de Sherlock Holmes, peut donner la solution pour chacun !!

Osez en parler, 15 % de la population en souffre !!



Traitement holistique par thérapies parallèles: phyto, homéo, acupuncture, rééquilibrage énergétique.

- Traitement : Magnétisme pulsé par générateur à 5 voies
- Traitement par laser : maestro/ CCM - Low Level Laser therapy of tinnitus.

Contact : Dr Claude Amand – tel: 02/395.68.11



[S] [Bx] Divination. 13 et 14/6. Entreprendre des voyages divinatoires les uns pour les autres ainsi que pour nous-mêmes. **Gertrude Croé,** praticienne chamanique. Tetra. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[S] [Ha] Cercle thérapeutique et chamanisme. 13/6. 10h - 13h. Cercle de partage et de guérison apportant un soutien dans le processus de transformation individuelle. Libération des blocages émotionnels. **Marie Verhulst,** transe médiumnique, animatrice processus rituael. Centre 77 asbl. Rue de la Station, 75/77. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. Info@centre77.org

[S] [VB] Hutte de sudation mixte inspirée des 5 éléments. 14/6. 12h - 18h. Entouré par une nature unique et dans une atmosphère intime, vous pourrez participer en groupe à une cérémonie de 4 rondes de purification dans un «sweatlodge» traditionnelle. **Karen Vandersloten.** Dragon Turtle. Den Buiten. 1790 ESSENE-AFFLIGEM. 0485 349 890. info@dragonturtle.be

[F] [Lg] Cycle de formation en Alignement Energétique. 20 au 21/6. 10h - 18h. L'alignement énergétique est inspiré des chamanes sud américains. Il permet d'atteindre une prise de conscience et d'acquérir de nouveaux outils. **Carlos Henrique Alves Corrêa,** thérapeute, chamane. Espace Equilibre. Hotel de Ville de Petit Rechain. Place de Pt Rechain, 1. 4800 PETIT RECHAIN-VERVIERS. 087 22 97 87. am@espace-equilibre.com

[S] [Ha] Le chamanisme énergétique andin Inka. 26(soir) au 28/6. Rituels et techniques énergétiques Inka pour s'harmoniser, équilibrer son entourage. Transmission de la compréhension et du savoir Inka. **Julio Alcubilla,** enseigne la tradition andine en Europe et Amérique du Sud. Centre 77 asbl. Rue de la Station, 75/77. 7060 SOIGNIES. 067 33 60 85. Info@centre77.org

[S] [Na] Voyages chamaniques. 27/6 ou 2/7. Travail énergétique en groupe. **François De Kock.** Ferme de Gérardnoue. Gérardnoue, 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.expansions.be

[S] [Lg] Stage en forêt. 4 et 5/7. 10h - 17h. A notre disposition, la nature est le miroir de notre monde intérieur. Par différentes techniques de lecture, nous libèrerons notre véritable potentiel et nous répondrons à toutes nos questions. **Dominique Besso,** licenciée en sciences psychologiques et pédagogiques. Bois des Rois, 79. 4500 HUY. 085 71 21 56 - 0478 781 888. info@dominiquebesso.be

Channeling et Médiumnité

[S] [Lg] Channeling : l'état d'être canal. 13/6. 10h - 18h. Expérience de l'âme et chemin d'évolution, ce nouvel état d'être bouleverse nos croyances et nos limitations. **Dominique et Bernard Duchêne,** masters en énergétique, initiés à la Guérison. Espace Equilibre. Institut Notre-Dame. Av. Jean Tasté, 92. 4802 HEUSY-VERVIERS. 087 22 97 87. am@espace-equilibre.com

[S] [Lg] Dialogue avec les esprits. 18 et 25/6. 13h30 - 17h. Entrer en contact avec les entités. En 2 cours : 1 pour comprendre les lois qui régissent les esprits et diverses méthodes et 2 pour les appliquer. **Lydie Elizabal,** channeling, médium, passeur d'âme. Chez Providence. Rue Ch. Lejeune, 9. 4300 WAREMME. 0478 636 382. chez-providence@skynet.be

Chant & Voix

[R] [BW] Altitudes Sons, Mantras et Bols Tibétains. 13/6. 10h - 12h. Re-découvrir en soi la vibration sacrée à travers le chant des mantras, les mudras, le japa (mantra silencieux), le son des bols tibétains. **Gwendoline De Wolffs,** formée en sons thérapeutiques et sacrés. Centre Magenta. 1470 BAISY-THY. 02 660 67 71. gwendoline_13@hotmail.com

[R] [Bx] Enchantez-vous ! 16/6. 20h - 22h30. Atelier de chant libre. Venez expérimenter la puissance subtile du son, jouer avec votre voix et découvrir le plaisir du chant libre. Atelier mensuel. **Chantal Boffa,** thérapeute. Arpsicor Asbl. 1150 BXL. 02 772 54 29.

[S] [Bx] Stage de chant. 20 et 21/6 ou 4 et 5/7. Pour débutants. Le plaisir de découvrir sa voix, la développer, chanter avec le corps, se libérer et acquérir une plus grande confiance en soi. **Françoise Akis,** comédienne, chanteuse, pédagogue de la voix. La maison du bonheur. Rue Saint Bernard, 75. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622.

[R] [Bx] Polyphonia Mundi. 23/6. 20h15 - 22h15. Atelier ensemble vocal bi-mensuel. Voyage dans l'expérimentation du chant spontané et à travers les chants du monde. **Jacques Delvaux.** Arpsicor. 1150 BXL. 02 772 54 29.

[S] [Bx] Stage de chant en Tunisie. 24/6 au 1/7. Il y a le ciel, le soleil et la mer et vous, si vou rêvez d'apprendre à chanter et de passer des vacances agréables dans un superbe hôtel à Djerba. **Françoise Akis,** chanteuse, comédienne et pédagogue. 1060 BXL. 0477 260 622.

[S] [Na] Chanter pour le plaisir ! 1/7 au 5/7. Explorer différentes techniques de pose de voix et des disponibilités naturelles de chacun aux jeux de la voix. **Marcelle De Cooman,** formatrice en pose de voix. Ligue de l'Ens. et de l'éduc. perm. Domaine des Masures. Rue des Chasseurs ardennais, 40. 5580 HAN-SUR-LESSE. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be

Coaching

[S] [Lg] Coaching de groupe : à la découverte de soi en couple. 20/6. 19h - 22h. Pour comprendre votre manière de fonctionner dans votre couple pour pouvoir mettre un projet en place. **Fanou Renier,** coach-thérapeute. Place St Lambert, 68. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 361 838. francefanou@yahoo.fr

[S] [Lg] Coaching de groupe : vérification de l'adéquation d'un projet. 26/6. 19h - 22h. Vous avez un projet mais vous ne savez pas par quel bout commencer. Vous aimeriez aussi connaître vos ressources et savoir comment vous en servir. **Fanou Renier,** coach-thérapeute. Place St Lambert, 68. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 361 838. francefanou@yahoo.fr

Communication Non Violente

[S] [Lg] Groupe de pratique en Communication Non Violente. 18/6. 9h30 - 17h. «Les jeudis de la

CNV». Une journée par mois pour pratiquer la CNV sur des sujets qui vous tiennent à coeur. Pour toute personne ayant suivi un minimum de 2 jours de formation. **Godfrey Spencer,** form. certifié en CNV. Sophie Grosjean. Girasol Sprl. Route de Remouchamps, 37. 4910 THEUX. 0479 890 726. sg@girasol.be

[S] [Et] Communication bienveillante. 5 (soir) au 8/7. Changer notre regard sur nous-même et les autres, être proche de ses sentiments, en empathie avec ceux des autres. **Renée Gengoux.** Centre de Partage. Rue du Moulin, 1. F-55600 AVIOTH (PRÈS VIRTON). 061 27 80 12 - 00 33 3 29 88 91 30. centredepartage@yahoo.fr

Constellations

[S] [Ha] Se libérer rapidement de ce qui nous fait souffrir. 10/6. 18h30 - 20h30. Une soirée découverte des dynamiques familiales. **Anne De Vreught,** psychothérapeute. Retrouver son Nord. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 0477 537 197.

[S] [Ha] Constellations familiales. 13, 30/6, 12/7, 29/8 et 30/8. 10h - 17h30. Nous libérer du poids de notre passé familial, de nos blocages, de notre mal être ; dénouer nos difficultés émotionnelles, relationnelles, découvrir notre place. **Francine Paquet.** Le Coeur d'Améthyste. Allée des Cerisiers, 4. 6280 LOVERVAL. 071 47 22 34 - 0474 34 64 82. francinepaquet67@hotmail.com

[S] [Na] Marche ton chemin de vie. 13 et 14/6. 10h - 18h. Identifier ses talents et les concrétiser. Méthode Peter Koenig (relation à l'argent) et constellations systémiques pour favoriser ta réalisation professionnelle. **Patricia Lambotte,** constellatrice certifiée. 5100 NAMUR. 081 22 93 69 - 0496 308 145.

[S] [Na] Week-end de constellations familiales. 20 et 21/6. Apaiser les liens qui nous attachent à notre passé et à nos ancêtres. Se tourner vers la vie. **Pierre & Véronique Lallemand-Grandjean,** psychothérapeutes. Ychippe, 14. 5590 CINEY. 083 21 56 32. info@apprivoiser.be

[S] [Ha] Constellations Familiales Intégratives. 21/6 et 5/7 et 23/8. 13h30 - 18h. Aussi le 6 juin. Comment se libérer de son lourd bagage familial avec tout ce qu'il comporte comme valises transgénérationnelles indésirables : maladies, mal-être.. **Anne De Vreught,** psychothérapeute. Retrouver son Nord. 6140 FONTAINE-L'EVÊQUE. 0477 537 197.

[S] [Bx] Constellations familiales et de systèmes (selon B. Hellinger). 27/6 et 22/8. 9h30 - 18h. Reprendre sa juste place dans la famille et se tourner, enfin libre, vers sa propre vie avec la force de ses ancêtres derrière soi. **Odette Janssens,** psychologue et thérapeute et **Madeleine Mignolet,** formatrice en R. H. et thérapeute, constellatrices certifiées. La Pierre d'angle. 1200 BXL. 02 762 42 32 - 010 45 98 56.

[S] [Lg] Constellations systémiques en organisation. 30/6. 13h - 17h. Dans le cadre d'une entreprise, certaines conditions favorisent le climat de travail et conduisent à un fonctionnement productif. **Sonia Piret,** formatrice. WINB2B. Rue Entre-deux-villes, 5/7. 4670 BLEGNY. 04 387 70 91 - 0486 707 496. www.constellation-systemique.be

[S] [Na] Au-revoir, célibat. 4 et 5/7. Pour aller vers l'âme soeur et débloquer tous les soucis qui l'en empêchent. **Marie-Eve Mespouille,** psychologue, constellatrice certifiée. Espace-Equilibre. Le 35. Rue de la chapelle St Donat, 35. 5002 NAMUR. 081 58 86 39. me.mespouille@skynet.be

[S] [BW] Constellations familiales. 4/7. Les constellations familiales amènent chaque participant à puiser tout au fond de son être la plus puissante des forces de guérison. **Charles De Radigues,** coach, thérapeute. Terres au Souffle de Lumière. Rue du Relais, 6. 1370 LUMAY. 0484 213 216 - 0484 213 216. info@geode.be

Conte & Ecriture

[S] [BW] La fille sans mains. 14/6. 10h - 18h. Notre héroïne a rencontré l'obscur et le lumineux et préfère une mutilation de ses mains plutôt que de perdre sa liberté intérieure. **Solange Coomans De Brachene,** psychologue. Chât. de la Hutte. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 0485 266 067. toncoeursait@skynet.be - www.toncoeursait.be

[S] [BW] Les contes de notre enfance. 28/6. 10h - 18h. «Les 3 petits cochons»: quelle est ma maison qui représente ma personne aujourd'hui : est-elle en paille, en bois, en briques ? **Solange Coomans De Brachene,** psychologue. Chât. de la hutte. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 85 44 19. toncoeursait@skynet.be - www.toncoeursait.be

[S] [Na] L'art du conte et du conteur. 1/7 au 5/7. 10h - 17h. En stage résidentiel, explorer le conte à partir du thème du voyage et du voyageur, de l'arbre et de ses racines. **Stéphane Van Hoecke,** romaniste, animateurs d'atelier d'écriture. Lig. de l'Ens. et de l'éduc. perm. Domaine des Masures. Rue des Chasseurs ardennais, 40. 5580 HAN-SUR-HESSE. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be

[S] [BW] L'art de conter. 6 au 8/7. 15h - 18h30. Formation théorique et pratique en 3 matinées. Les contes sont chargés d'une profonde valeur initiatique. Avec eux, l'imagination devient instrument de connaissance. **Dominique Bernard,** conteuse. Re'poser Asbl. Clos R Van Achter, 10. 1380 LASNE. 0477 541 4 33. dominique@reposer.org

Cures & Jeûnes

[S] [BW] Cours de détoxination 27/6. Comment décrasser son organisme et conserver son foie en bon état. Programme minceur de l'été. Se donne aussi à Charleroi ou à Neder-Over-Heembeek en fonction de la demande. **Claude Roekens,** formateur. Institut Bien-être. Centre Manolaya. Drève de Colipain, 161-163. 1420 WATERLOO. 0496 391 514.

[S] [Fl] Jeûne et randonnée. 4 au 10/7. A l'eau ou aux jus verts (re-

minéralisant et revitalisant). Une semaine de détox pour une réelle remise en forme à la Mer du Nord avec initiation à l'alimentation vivante. **Patricia Kersulec,** coach. Domaine Duinendaele. 8660 LA PANNE. 058 41 17 00 - 0475 586 563.

Danse

[S] [VB] Libido et conscience. 13/6. 10h - 18h. Notre force vitale stimule notre créativité. Conscience corporelle, respect de soi, ancrage, pouvoir dire OUI autant que NON. **Sono & Libera,** tantrikas. Home is where the Heart is. Bergensestwg.143. 1600 ST-PIETERS-LEEUW. 02 305 30 39. info@livingtantra.be

[S] [Lg] Open space/Dance dance free, just move ! 14/6. 14h - 19h30. Nous ouvrons notre espace à toutes personnes désireuses de danser. Une jam de danse libre un dimanche après-midi. **Martine Struzik.** Timothéus Intuition Asbl. Rue Ernest Solvay, 227. 4000 LIÈGE. 0493 776 515. info@timotheus-intuition.be

[R] [Bx] Cours de danse contemporaine pour adultes. 16/6. 19h - 20h30. Tous les mardis. Exercices au sol puis une chorégraphie dans le but de développer les sensations perçues par le corps. **Laetitia Barthélemy,** danseuse de l'Académie internationale de danse à Paris. Centre Rosocha. Rue Brialmont, 7. 1210 BXL. 0495 284 425. spirale@live.be

[S] [VB] Tandava - la danse méditative pure. 17/6. 19h30 - 20h30. Venez expérimenter l'extase du lâcher-prise total. Entrez dans cet alignement divin, la danse pure. Etre tout simplement et laisser émerger ce qui est. **Sono,** tantrika. Home is where the Heart is. Bergensestwg.143. 1600 ST-PIETERS-LEEUW. 02 305 30 39. info@livingtantra.be

[R] [Na] «Ah bon danse !» 17 et 24/6. 19h30 - 21h30. Chaque mercredi. Habiter son corps, suivre l'énergie, se déployer, à l'aide d'explorations variées et de mouvements en cercle. **Patricia Lambotte.** 5100 NAMUR. 081 22 93 69 - 0496 308 145. info@consteldanse.be

[S] [Ha] L'axe vertébral ou la colonne de vie. 18 au 21/6. 10h - 13h15. Développer une conscience corporelle plus fine de chaque partie de vous-même. Le mouvement invite à vous réapproprier votre corps dans le lâcher-prise. **Spiro Dhimaïola,** danseur, chorégraphe et pédagogue. L'Hêtre d'Or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6001 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredore.be

[S] [Bx] Danse Ré-Créative. 19/6. 20h15 - 23h15. Jeux et exercices pour mieux se connaître et rencontrer l'autre. Thème : voyages extérieurs et intérieurs. **François Mullenders.** Terre Essentielle. Centre Rosocha. Rue Brialmont, 7. 1210 BRUXELLES. 0485 203 392. terre.essentielle@gmail.com

[S] [Bx] DansEnergiES. 20/6. 20h. Se retrouver avant les vacances en partageant un repas convivial et pour danser. **François Mullenders.** Terre Essentielle. Salle Dublin. Rue de Dublin, 13. 1050 BRUXELLES. 0485 203 392. terre.essentielle@gmail.com

[S] [Bx] Danse Orientale contemporaine. 24/5. 14h - 18h. En Occident, nous écrivons de gauche à droite, en Orient de droite à gauche, apprenons à écrire, réécrire dans les 2 sens pour retrouver le sens de notre danse. **Emeraude,** professeur. Académie de danse Yantra. Rue de la Cuve, 16b. 1050 BXL. 02 646 25 64. www.aca-yantra.be

[S] [Bx] Passage vers l'été. 21/6. 13h30-17h. Un voyage estival au coeur de la Forêt de Soignes et de vous-même : présence, mouvement et chant spontané. **Fabrice George,** musicien, danseur, initié aux pratiques d'éveil par le mouvement et la voix. Forêt de Soignes. Drève des Bonniers, 1. 1170 BXL. 0497 906 539. sessions.tribales@yahoo.fr

[R] [Bx] Cours d'été les lundis soirs. 22, 29/6 et 6/7. Profiter de l'été pour bouger et découvrir une nouvelle activité : 18h à 19h classique, 19h15 à 20h15 barre à terre et 20h30-21h45 contemporain. **Céline Wobmann,** chorégraphe, danseuse. Atelier Mouvanse. Centre Rosocha. Rue Brialmont, 7. 1210 BRUXELLES. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[S] [Bx] Initiation à la danse instinctive des 5 rythmes. 25/6. 20h - 22h15. Attention: méditation sauvage ! : -) Notre danse nous enracine dans le corps, aère votre tête et donne des ailes à votre cœur.

Michel Wery, prof. accrédité de danse des 5 rythmes. Dance Tribe. Rue de Dublin, 13. 1050 BXL. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be

[R] [Bx] Danse spontanée sur musique live - nocturnes. 27/6 et 4/7. 20h - 22h. Entrez en douceur dans le mouvement, puis la musique vous accompagne au coeur de votre propre danse. **Fabrice George,** musicien, danseur. L'Espace Tribal.Chaus. de Louvain, 131. 1210 ST-JOSSE. 0497 906 539.

[S] [Bx] Initiation à la danse instinctive des 5 rythmes. 1/7. 20h15 - 22h15. Attention: méditation sauvage ! : -) Notre danse nous enracine dans le corps, aère votre tête et donne des ailes à votre cœur. **Michel Wery,** profes. accrédité de danse des 5 rythmes. Dance Tribe. les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be

[S] [Bx] «Danse et théâtre» pour enfants de 3 à 12 ans. 6 au 10/7 et 13 au 17/7. 9h30 - 16h. Créer une histoire ensemble, la danser, la jouer...Faire appel à l'imagination, l'expression et l'écoute en apprenant des bases techniques adaptées. **Céline Wobmann,** chorégraphe, danseuse et **Dominique Carlier,** psychologue-animateur. At. Mouvanse. Rosocha. Rue Brialmont, 7. 1210 BRUXELLES. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[S] [BW] Stage de danse des 5 rythmes : mon corps animal. 8 au 10/7. 9h30 - 17h. Nous sommes aussi des animaux : dotés d'instincts et d'un corps. Cette part de nous-même recèle toute une sagesse qu'il ne tient qu'à nous d'aller réveiller. **Michel Wery,** prof. accrédité de danse des 5 rythmes et art-thérapeute. Dance Tribe. 1400 NIVELLES. 010 65 68 71. michel@dancetribe.be

Décodage biologique

[S] [Lg] Décodage biologique. 6 au 10/7. 8h30 - 18h. Pour une meilleure compréhension des grands principes et des lois biologiques principales du vivant .**Bernard Tihon,** psychothérapeute. La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE . 04 377 52 44. info@laconvi.be - www.laconvi.be

Dessin & Peinture

[S] [Bx] Dessiner... et pourquoi pas ? 11 et 18/6. 18h - 20h. Oser franchir le pas. Cours pour débutants : ex. variés et originaux pour développer le trait, la vision et la confiance dans ses capacités. **Marie-Rose Delsaux,** artiste, art-thérapeute. Av. Bois de Sapins, 27. 1200 BXL. 02 762 57 29 - 0475 600 614. mrd2@skynet.be

[R] [BW] Art abstrait. 12,15,19, 22, 26/6 et 6/7. Par le jeu des couleurs, éveillez votre potentiel créateur et trouvez le lien entre votre peinture et votre vécu quotidien. **Chantal Lebrun,** formée en relation d'aide et aux techniques de peinture. Couleurs Emotions. Rue du Bois du Bosquet, 16. 1331 ROSIÈRES. 02 654 07 81 - 0479 693 713. lebchantal@yahoo.fr

Développement Personnel

[S] [BW] Quatre accords toltèques. 11/6. Les lundis et jeudis soir. 20h - 22h30. Pour maîtriser l'art de vivre dans notre état naturel : le bonheur. Pour ancrer semaine après semaine, les 4 accords. **Claudia Aguirre,** coach, accompagnatrice pour la pratique de la voie toltèque. Rue de la Croix, 20. 1410 WATERLOO. 0475 618 542.

[S] [Bx] La Périnatalité : mon projet-sens. 11/6. 9h - 17h30. Exister joyeusement pour vivre en paix. Comment les ressentis conflictuels de nos parents, avant la conception, peuvent diriger nos vies à notre insu ? **Eduard Van Den Bogaert,** médecin. Rue de la Victoire, 158. 1060 BXL. 0499 075 789. 7evidences@live.be

[S] [Lg] Vivre le changement et ses résistances ! 12 ou 20/6. 9h - 17h. Assurer au mieux le succès des changements auxquels les entreprises sont confrontés via la compréhension du phénomène, la communication de celui-ci et la gestion des résistances. **Sonia Piret,** formatrice. WinB2B. Rue Entre-deux-villes, 5/7. 4670 BLEGNY. 04 387 70 91. sonia.piret@winb2b.be - www.winb2b.be

[S] [Bx] Delphin Energie. 12/6. 13h30 - 18h30. Soins découverte à la recherche de l'équilibre et de l'unité. Dolphin Reviv'l. 1170 UCCLE. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be

[S] [Bx] Travailler avec les émotions. 13/6. 10h30 - 16h30. Pour parler des émotions, de l'importance qu'elles ont dans notre vie, comment elles nous enrichissent ou nous entravent. Le bouddhisme propose divers moyens de pacification puis transformation de ces émotions. **Lama Karta.** Institut Nalanda. Rue de l'Orme, 50. 1030 BRUXELLES. 02 675 38 05 . nalanda@tibinst.org - www.institut-tibetain.org

[S] [Et] Guérir, grandir. 15 au 20/6. Les intervenants proposeront chacun une journée d'étude, de recherche et d'expérience autour du thème de la guérison. Elle sera explorée comme moteur et tremplin d'évolution spirituelle. **Jean-Louis Abrassart,** méditation tibétaine, **Véronique Guérin,** psychosociologue **Anne Pierard,** praticienne en PNL, **Bill Cahen,** dr en psychologie, **Eric Laudière,** formé en psychogénéalogie. Tetra. Trimurti. Chemin du Val de Perrier. F- 83310 COGOLIN. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[F] [Ha] Développez votre activité par la créativité financière. 16 et 24/6. Découvrez comment générer de nouvelles idées et les mettre en application pour développer votre activité. **Grégory Wispelaere,** formateur et coach de succès. Rue de Beaumont 159. 6030 MARCHIENNE-AU-PONT. 0497 706 248. gregory@souffledesucces.be

[S] [Bx] Introduction à la médecine intégrative. 17/6. 9h - 17h30. Lecture et interprétation de la maladie. Comment l'effet d'un fait vécu de manière conflictuel peut programmer et déclencher une maladie ? **Eduard Van Den Bogaert,** médecin. Evidences. Rue de la Victoire, 158. 1060 BXL. 0499 075 789. 7evidences@live.be

[S] [BW] Vibrer au son puissant et guérissant du cristal. 20/6. 9h30 - 16h30. Ouvrez votre coeur en vous libérant des far-

deaux du passé. Attirez à vous la vie que vous voulez vivre. Enseignements et courtes méditations au son des bols en cristal afin d'intégrer et révéler son véritable Soi. **Tony Fornari.** Centre Surya. 1420 WATERLOO. 02 652 57 59. mandala8@hotmail.com

[S] [Bx] Rencontre de soi, rencontre de l'autre. 20 et 21/6. 9h30 - 17h. Oser en toute simplicité être là, être soi, dans le plaisir du moment présent. Par le jeu, le mouvement, l'écoute et l'expression de notre ressenti. **Louise-Marie Toussaint,** psychothérapeute. Centre 58. Rue A. Assselbergs. 1180 BRUXELLES. 0486 276 205. louisemarie.toussaint@gmail.com

[S] [Lg] Rire pour être heureux. 21/6. 14h - 16h. **Jeanne Cunill,** psychothérapeute. Gabrielle Baiverlin. La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE. 04 377 52 44. info@laconvi.be

[S] [Na] Mécanismes de domination et jeux de pouvoir. 21/6. 10h - 17h. Aussi le 7/6. Comprendre les schémas inconscients qui nous empêchent d'être nous-mêmes. Découvrir les blessures cachées derrière les comportements de domination ou de manque. **Esméralda Sabbe, Astrid Bernaers,** hypnothérapeutes. Amethyste Asbl. Route de Cortil-Wodon, 80. 5310 EGHEZEE. 0474 503 141. amethyst.cent@gmail.com

[S] [Bx] Vision et décodage du film «Fearless» de Ronny Yu. 22/6. 9h - 17h30. Les blessures de l'enfance dans la relation aux parents peuvent conduire inconsciemment au meurtre, au suicide ou à l'assassinat chez ceux qui n'ont pas pu comprendre leurs parents **Eduard Van Den Bogaert,** médecin. Evidences. Rue de la Victoire, 158. 1060 BRUXELLES. 0499 075 789. 7evidences@live.be

[S] [Bx] Estime de soi. 24 et 30/6. 9h30 - 12h30. Développer son estime personnelle pour augmenter sa confiance en soi. **Sandra Danau,** coach. Carrerond. Av. Coghen, 219. 1030 BXL. 0498 529 355. sandra@carrerond.be - www.carrerond.be

[S] [Lg] Affirmation de soi. 24/6. 19h30. Découvrir et développer ses ressources grâce à des exercices pratiques et ludiques + jeux de rôles. **Patricia Meurisse,** sophrologue diplômée de l'A.E.S. A la Découverte de Soi. Rue Budson, 54. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861.

[S] [Bx] Chemins de vie. 24/6. 20h - 23h. Feedback, intégration, orientation. Une soirée basée sur le partage et le questionnement autour de nos chemins de vie. **Jean Pavy, Marie-Françoise Louche, Monique Tiberghien, Eva Titus, équipe de recherche en psycho transpersonnel.** Tetra. Les sources. Rue Kelle, 48. 1200 BRUXELLES. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[S] [BW] Continuum Movement. 26/6. 19h30 - 21h30. Atelier découverte de pratique exploratoire des mouvements des fluides. Voyage passionnant dans les méandres de nos paysages intérieurs à la recherche des mouvements libres, naturels et spontanés. Gratuit. **Anne-Sophie Anciaux.** Centre Emeraude. Av. de la Gare, 7. 1401 BAULERS (NIVELLES). 067 22 04 04. asanciaux@euphonynet.be

[S] [Bx] Attitude zen : la gestion des émotions. 27/6. 9h30 - 17h. Formation à la cohérence cardiaque avec des CD audio-guides et au lâcher-prise avec les audiocaments. **Stéphane Krsmanovic.** Royal La Rasante. Rue Sombre, 56. 1200 BRUXELLES. 0475 628 176.

[S] [BW] Quatre accords toltèques pour trois maîtrises. 27 et 28/6. L'esprit humain est fertile, mais seulement pour les graines pour lesquelles il est préparé. **Claudia Aguirre,** coach, accompagnatrice par la pratique de la voie toltèque. Rue de la Croix, 20. 1410 WATERLOO. 0475 618 542.

[S] [Bx] Stage de prise de parole et confiance en soi. 27 et 28/6 ou 6 au 9/7. Apprendre à : relâcher son corps, développer sa voix, surmonter le trac, développer la confiance en soi. **Françoise Akis,** chanteuse, comédienne et pédagogue. La maison du bonheur. Rue Saint Bernard, 75. 1060 BRUXELLES. 0477 260 622.

[S] [Na] Journée de travail sur Soi. 28/6. Accompagnement en groupe à horaire libre sur le thème : réaliser nos désirs. **François De Kock.** Ferme de Gérardnoue. Gérardnoue, 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.expansions.be

[S] [Bx] Comment positiver votre vie facilement. 28 au 30/6. 10h - 18h. Techniques simples à appliquer par soi-même et qui peuvent mener à la pensée positive. Ce sont «mes pensées à propos de la réalité» qui me font souffrir et non la réalité. **Caroline Dubois,** psychothérapeute, formatrice EFT. Centre EFT. Espaces Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BRUXELLES. 02 381 20 96. c.dubois@skynet.be - www.hypnofree.com

[S] [Lg] La force de notre coeur, puissant aimant créateur. 4/7. 10h - 17h30. Une journée pour nous exercer ensemble, à savoir écouter davantage notre coeur et à utiliser sa puissance aimante sur l'amour. **Gabrielle Baiverlin.** La Convi. Rue de Wergifosse, 22. 4630 SOUMAGNE HAUT. 04 377 52 44. info@laconvi.be

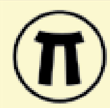
[S] [Et] Retrouver sa nature. 5 au 12/7. Lâcher ses peurs, reconnecter ses racines : une semaine dont 3 jours de jeûne dans la nature pour (re)découvrir son identité et laisser émerger le «sens de la vie». **Philippe Wyckmans,** psychothérapeute. Champestran. F-19800 CORRÈZE. 0476 799 409. www.conscienceauquotidien.com

[S] [Lg] Wendo. 7/7 au 10/7. 14h - 17h. Pour les jeunes filles entre 8 et 16 ans. Pour acquérir une meilleure confiance en soi afin de mieux défendre sa propre vie. **Christine Vanbrabant,** éducatrice. Yoga derviche. A L'îlot de bien être. Av. Cardinal Mercier, 2. 4020 BRESSOUX-LIÈGE. 04 252 37 15. yogaderviche@yahoo.fr

[S] [Et] Ulysse et Pénélope, l'Odyssée de la Relation. 8 au 12/7. La lutte de l'ordre contre le chaos et la recherche de la «juste place» pour chacun. **Christian Girardet.** F-88000 LA BRESSE (Vosges). 0493 497 852. chgirardet@skynet.be - www-compagnons-therapeutes.eu.

Drainage Lymphatique

[S] [Bx] Drainage Lymphatique. 26/6. 19h30 - 22h. Atelier découverte gratuit. Massage tout en douceur stimulant la circulation de la lymphe, selon la Méthode Vodder. Elimine les toxines. **Christiane Pallen,** praticienne & formatrice.



L'Approche de l'Alignement

Relation d'Aide & Développement Personnel
Changer ses Croyances Limitatives
Aligner sa Vie sur le Sens de sa Vie

Consultations

Pierre CATELIN 02 736 31 38 • 0486 76 09 27
Avenue Camille Joset 15 **1040** Etterbeek

France DEPREZ 0476 46 53 40
Avenue de la Couronne 134 **1050** Ixelles

Laurence LEGRAND 02 426 96 80 • 0476 47 69 06
Rue Heideken 61 **1083** Ganshoren

Maria LOHRUM 02 662 22 15
Rue de la Vignette 126 **1160** Auderghem

Danny WELBY 02 654 18 74 • 0477 26 48 80
Beau Site - 1ère Avenue 67 **1330** Rixensart

Béatrice ARPIGNY 02 366 93 23 • 0478 38 06 01
Rue des Radoux 34 **1440** Braine le Château

Francisco Felix MOLINA DA COSTA 087 22 97 87
Rue Léopold Mallar 65 **4800** Verviers

La Fontaine de Jouvence

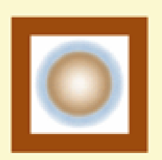
Un Esprit Sain dans un Corps Sain.
Pour très longtemps.

Stages & Conférences



Cette Méthode combine nutrition, activité physique et exercices mentaux avec un travail de changement des croyances limitatives et une démarche philosophique. Parce que vieillir, c'est surtout dans la tête. Et donc, vivre en pleine forme, très longtemps, aussi...

Le Dernier Livre de Pierre Catelin



BIENVENUE SUR TERRE...
Petit Manuel pour Être la Révolution
avec Axelle De Brandt

2008 • Imagine Publications

22 € **ISBN** 978-2-9600796-0-9

INFO

IMAGINE asbl Tél.: **02 736 31 38**
Avenue Camille Joset 15 • BE - 1040 Bruxelles
contact@imagine-aa.org

www.imagine-aa.org



Eléments de Médecine chinoise
QI GONG Thérapeutiques

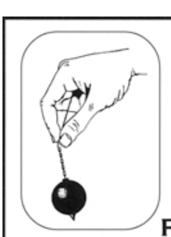
* COURS Hebdomadaires
* DEVELOPPEMENT Personnel
* FORMATION de Professeurs

Praticien expérimenté
diplômé en
Médecine traditionnelle philosophique chinoise

NAMUR - BXL - LIÈGE - LA LOUVIÈRE

Ecole de Qi Gong Asbl
Chaussée de Louvain, 159
5000 Namur
Tél. : 081 22 11 63 - GSM : 0475 33 41 48
site: www.ecole-qigong.be





Radiesthésie
Radionique
Santé
Bien-être
Géobiologie
Magnétisme
Force mentale
Energies vibratoires

Catalogue GRATUIT sur demande

Éditions & laboratoires
SERVRANX

Rue Gustave Biot, 23-25 B-1050 Bruxelles
Tél : 02 649 18 40 - Fax : 02 649 12 10

www.servranx.com

Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 379 659. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

Environnement & Nature

[S] [Na] Apiculture douce. 21 au 22/6. 9h - 18h. Les principes simples et performants d'une apiculture respecteuse de l'abeille, de l'environnement et de l'humain par la créatrice de l'apiculture douce. **Catherine Ballot-Flurin,** apicultrice émérite. Terre Intérieure. Grd Enneille, 96. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be

[S] [Et] Cueillettes fleurs solaires. 19 au 21/6. Les sessions de printemps abordent la gemmothérapie en tant que cueillette familiale, avec la reconnaissance des principaux arbres de notre flore européenne. **Stéphane Boistard,** cueilleur intime. Terres au Souffle de Lumière. Lac de Montbel, Pyrénées Ariégeoises. F-09600 MONTBEL. 0484 213 216. info@geode.be - www.geode.be

EFT- Emotional Freedom Techniques

[S] [Ha] Débarrassez-vous de vos poids grâce à l'EFT. 20/6. 10h - 18h. Pour régler les problèmes de sommeil, poids, solitude, peurs, phobies... grâce à une méthode simple, naturelle et surtout très efficace. **Claude Van Wymeersch,** massothérapeute. Centre Mons Bien-Etre. Rue de la Clairière, 4. 7020 NIMY (MONS). 0478 253 401. cvw38@hotmail.com

[F] [Bx] Formation EFT intensive. 6 et 7/7. 10h - 18h. Formation ni.1 pour professionnels et passionnés de développement personnel. Théorie de psychologie énergétique, démos et exercices. Niv.2 suit pour ceux qui veulent. **Caroline Dubois,** psychothérapeute, formatrice EFT. Esp. Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. 02 381 20 96. c.dubois@skynet.be - www.hypnofree.com

[F] [Bx] Formation EFT intensive niv.2. 8 au 12/7. 10h - 18h. Jour 1 : Supervision en groupe, J 2 : le palace des possibilités : le potentiel de notre esprit. L'EFT par téléphone. L'intention. J 3 : «Les choix» de Patricia Carrington. **Caroline Dubois,** psychothérapeute, formatrice EFT. Esp. Coghen. Av. Coghen, 219. 1180 BXL. 02 381 20 96. c.dubois@skynet.be - www.hypnofree.com

Elixirs floraux & minéraux

[S] [Bx] Les élixirs de cercles de blé. 28/6. 10h - 18h. Introduction générale sur le phénomène des cercles de blé. Description de la nouvelle gamme d'élixirs avec une approche personnalisée en fonction des participants. **Andréas Korte,** fabricant des élixirs floraux. Martine BODART Distribution PHI. Les Sources. Rue Kelle, 48. 1200 BXL. 04 343 70 58. martine.bodart@mac.com. Voir rub.«av. première»

EMF Balancing Technique®

[S] [Bx] Treillis de Calibrage Universel. 13/6. 9h30 - 17h30. Atelier pour ressentir et utiliser l'énergie d'harmonisation EMF. Energie d'amour et de co-création au service de la vie quotidienne. **F.Leplang Donnay,** enseignante superviseur en EMF. Rue Théodore Decuyper. 1200 BXL. 02 770 75 93. fernande_leplang@hotmail.com

[F] [Bx] Formation EMF de Croissance Personnelle. 16 au 21/6. 9h30 - 17h30. Enseignement des Phases I à IV. Pour harmoniser votre être et développer votre capacité à co-créer davantage dans votre vie. **Fernande Leplang Donnay,** enseignante superviseur en EMF. Rue Theodore Decuyper, 281. 1200 WOL. ST LAMBERT. 02 770 75 93. fernande_leplang@hotmail.com

Enneagramme

[S] [VB] Introduction à l'Ennéagramme essentiel. 20 ou 28/6. 9h30 - 17h30. Pour mieux savoir qui on est : reconnaître son ennéatype pour se comprendre et s'aimer. Découvrir pourquoi nous sommes ici et ce que nous sommes venus faire. **Harry Smulders,** enseignant en ennéagramme. Marie-France Moreau. The Source. Sept Fontaines, 1. 1640 RHODE ST GENÈSE. 02 380 50 75. moreau.mf@skynet.be - www.espacepresence.be/activites/enneagramme.php

Eutonie

[S] [Fl] Lâcher-prise, affirmation, fluidité visuelle. 1/7 au 4/7. 10h - 17h. Libérer ses richesses de vie, être à l'aise dans son corps, se ressourcer à la Mer du Nord dans un hotel confortable, piscine 30°. **Benoît Istace,** eutonie pédagogue. Hotel Royal Astrid***. Wellingtonstraat, 1. 8400 OSTENDE. 087 22 68 62. www.istace.com

Expressions créatives

[S] [Na] A la découverte des formes d'expression de l'âme. 1/7 au 5/7. 10h - 17h. Se ressourcer profondément et s'exprimer dans le domaine artistique de manière simple et ludique. **Harry Birkholz, Marianne Obozinski,** peintre et enseignante yoga. Lig. de l'Ens. et de l'éduc. perm. Domaine des Masures. Rue des Chasseurs ardennais, 40. 5580 HAN-SUR-HESSE. 02 511 25 87. formation@ligue-enseignement.be

Féminité-Masculinité

[S] [Na] La ménopause, délicat passage. 13 et 14/6. 9h - 18h. De la mère à la déesse. Entrer dans une zone de soi-même plus subtile, plus intérieure, dérouler le fil d'ariane de sa vie, percevoir la cohérence de l'ensemble de son vécu. **Christiane Wauthier,** praticienne en éco-psychologie. Mais. de l'écologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. contact@maisonecologie.be

[S] [Bx] Rencontre de soi, rencontre de l'autre. 20 et 21/6. 9h30 - 17h. Oser en toute simplicité être là, être soi, dans le plaisir du moment présent. Par le jeu, le mouvement, l'écoute et l'expression de notre ressenti. Oser dire oui, oser dire non. **Louise-Marie Toussaint,** psychothérapeute. Centre 58. Rue A. Asselbergs. 1180 BRUXELLES. 0486 276 205.

[R] [Ha] Eveil Masculin-Féminin. 3 et 19/7. 19h30 - 22h. Quand le yoga et le tantra se rencontrent, se rendent accessibles l'un à l'autre et à votre vécu d'aujourd'hui et transmettent leurs enseignements ensemble... **Anita Delforge, Nathalie Di Primio, Rudy Peres.** Centre EOL. Chaussée de Jolimont, 319. 7100 HAINE SAINT PIERRE. 0473 520 239 - 0473 772 388. centre.eol@gmail.com

Feng Shui

[S] [Lg] Perfectionnement de l'habitat thérapie. 27/6. 10h - 17h. Analyse sur site. **Annie Detheux,** habitat thérapeute. Espace Equilibre. Ancienne Bibliothèque de Heusy. Rue de la Maison Communale, 4. 4802 HEUSY. 087 22 97 87 - 04 368 49 29. info@anniedetheux.be

[S] [Na] Harmoniser son habitation. 4/7. Aussi le 6/06. Initiation à la décoration et à l'harmonisation de son habitation. Des conseils simples et aisés à appliquer, pour vous aider à vous épanouir. **Michèle Goessens,** spécialiste en homethérapie et psychodécoration. INKS. Fonds de Malonne, 129. 5000 NAMUR. 0477 696 629.

[S] [BW] Découverte du Feng Shui. 6 et 7/7. 10h - 17h. Une formation en Feng Shui, pour quoi faire ? Connaître et utiliser au quotidien un outil essentiel de maîtrise de l'équilibre qui vous servira toute votre vie ! **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui. Centre Manolaya. Drève de Colipain, 163. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0472 308 656. www.interieurparticulier.be

[S] [BW] Stage d'approfondissement. 8 et 9/7. 10h - 17h. Vous souhaitez approfondir les applications du Feng Shui ? Les subtilités inédites du Feng Shui vous seront dévoilées. **Emmanuel De Win,** expert en Feng Shui. Centre Manolaya. Drève de Colipain, 163. 1420 BRAINE-L'ALLEUD. 0472 308 656.

Géobiologie

[S] [Bx] Découvrir la géobiologie. 20/6. Formations et consultations les samedis. Techniques et pratiques de la géobiologie. **Denis Magnenaz,** magnétiseur, géobiologue, radiésthésiste et sourcier. Life Care Centre. Chaus. de Charleroi, 279. 1060 BXL. 00 33 1 69 05 40 90.

[S] [Bx] Détecter les ondes avec l'Antenne Lecher. 20/6. Formation en 1 journée de 9h à 17h30. A Bruxelles : le 27/06, à Liège : le 21/06 et à Arlon le 28/06. La recherche en géobiologie : eau, failles, réseaux.. Mesures et équilibre énergétique - test de produits - méthode ECMOS©. **Michel Lespagnard,** ing. électricité, concepteur de l'A. L., géobiologue et **Michel Navez,** énergéticien et acuponcteur. Cereb. 1000 BXL. 04 246 25 19 - 0498 827 705.

[S] [Lg] Eco-bioconstruction et santé de l'habitat. 4/7. 9h - 17h30. Comment choisir son terrain ou sa maison. La maison bioclimatique, les matériaux dans la construction : le choix, caractéristiques, techniques de mise en oeuvre. **Michel Lespagnard,** ing. électricité, concepteur de l'A. L., géobiologue, énergéticien. **+ Spécialistes,** Cereb. Centre Culturel. Rue d'Hoffschmidt, 27. 4432 ALLEUR. 04 246 25 19 .

Gestion du Stress

[R] [Ha] Gestion du stress. 15/6. 14h - 15h. Tous les lundis et les vendredis. Par des exercices ludiques, l'affirmation positive, la prise de conscience du corps, la respiration et la relaxation, apprenez à gérer votre mental, vos émotions, votre comportement. **Francine Paquet.** Allée des cerisiers, 4. 6280 LOVERVAL. 071 47 22 34 - 0474 34 64 82.

[S] [Bx] Apprivoiser le stress. 15 ou 23/6 ou 2, 4 ou 6/7. 14h30 - 18h30. Décoder les déclencheurs de stress, exercices et mises en situation, des outils faciles à appliquer. **Christiane Beele,** coach, maître reiki. Flocris. Rue de l'Agriculture, 101. 1030 BXL. 02 726 61 28. info@flocris.be

Huiles essentielles

[S] [Na] «Les Quantiques». 27 et 28/6. 9h30 - 17h. 21 Synergies d'huiles essentielles pour une approche olfactive de la conscience humaine avec les contes et les archétypes du tarot. **Brigitte Petre.** 5170 PROFONDEVILLE. 0485 124 049.

Hypnose

[S] [Na] L'autohypnose en aide dans la gestion du stress. 11/7. 10h - 18h. C'est un état à partir duquel on peut se donner des suggestions afin de mieux gérer son stress.. **Isabelle Croisiau,** psychologue, thérapeute. Temps d'être. Célestin Hastir, 13. 5150 FLOREFFE. 0474 208 616. info@fleurdesoicentre.com

Interprétation des Rêves

[S] [Lg] Interprétation des rêves. 20 au 21/6. 10h - 17h. Comprendre et utiliser concrètement dans notre vie quotidienne les messages contenus dans nos rêves. S'en servir comme outil d'évolution personnelle. **Dominique Besso,** licenciée en sciences psych. et pédag.. Bois des Rois, 79. 4500 HUY. 085 71 21 56 - 0478 781 888. info@dominiquebesso.be

[S] [Lg] Comment interpréter ses rêves. 4/7. 14h30 - 18h. Atelier à la fois théorique et pratique qui permet d'acquérir des outils pour apprendre à décoder ses rêves. **Alain Feld,** psychologue. Rue Henri Maus, 39. 4000 LIEGE. 04 253 03 57. alainfeld@swing.be

Jeu et Développement Personnel

[S] [Bx] Jeu de la Transformation. 12, 19, 26/6, 3, 10 ou 17/7. 19h. Définir une intention de jeu, la question à l'Univers. Parcourir un chemin de vie et recevoir des messages à propos de votre intention de départ. **Christiane Beele,** coach, maître reiki. Flocris. Rue de l'Agriculture, 101. 1030 BXL. 02 726 61 28. info@flocris.be - www.flocris.be

Kinésiologie

[S] [Na] One brain : 9ème niveau : childhood. 13 et 14/6 et 27 et 28/6. 9h30 - 18h. L'enfance, la sexualité et le vieillissement. Pré requis : One brain 8 Three in one concepts. Identification et libération de comportements auto-destructeurs acquis au cours de la vie intra-utérine. **Françoise Buyl,** instructrice «Three in One Concepts». INKS Ancienne Abbaye de Malonne . Rue Fonds de Malonne, 129. 5000 NAMUR. 0473 28 33 50 -

010 84 14 98. s.adant@skynet.be

[S] [Ha] Le Brain Gym pour enfants. 1 au 3/7. Ateliers dynamiques centrés sur le mouvement et l'observation permettant d'améliorer concentration, organisation, gestion du stress. **Marie Wetz,** enseignante en brain gym. L'Hêtre d'or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6000 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredore.be

[S] [Ha] Brain Gym : niveaux 1 et 2. 6 au 9/7. 9h30 - 17h30. Par des mouvements simples et l'écoute du ressenti du corps, permet d'accéder à ses capacités d'apprentissage mises hors circuit en raison du stress. **Marie Wetz,** enseignante en brain gym. L'Hêtre d'or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6000 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredore.be

[S] [Ha] TOT- Les outils du travail (niv. 1). 6 et 7/7. 9h30 - 18h. Introduction au concept «3 en 1» : outils de base, test musculaire de précision, baromètre du comportement, «défusion» de stresss émotionnels. **Cécile Hancart,** instrutrice en 3 in 1. L'Hêtre d'Or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6001 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be

La Méthode Silva®

[S] [Bx] Stratégies de réussite et de bonheur au quotidien. 27 au 29/6. 9h - 18h. Gestion du stress, self coaching et dynamique mentale positive au service de la vie. **Christine Denis,** formatrice certifiée, hypnothérapeute et coach. Alpha et Omega Asbl. Maison du Chant d'Oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BRUXELLES. 071 87 50 32. alpha.omega@scarlet.be

La mort et l'au-delà

[S] [Bx] Ces âmes restées parmi nous. 20 et 21/6. 9h30 - 17h30. Formation de base en dégagement spirituel. **David Furlong,** formateur et membre fondateur de Spirit Release Foundation en GB. Espace Boréal. Avenue de la Constitution, 74. 1090 BRUXELLES. 0496 873 214. anne.de.ligne@tele2allin.be - www.presences.be

Lithotérapie

[S] [Na] Lithothérapie : énergie subtile des cristaux. 21/6. Les pierres pour améliorer sa confiance en soi. **Luc Arco,** médecin énergéticien reconnu par Reynald Georges Boschiero. Tpc Confluent. INKS. Fond de Malonne, 129. 5000 MALONNE. 0473 283 350 - 010 84 14 98. s.adant@skynet.be

Loisirs verts

[S] [Bx] Marche consciente et marche afghane. 13/6. 10h - 17h30. Un pas vers mon essentiel, en harmonie avec les forces vives de la nature. **Marie-Hélène Faurés,** marche consciente, souffle de l'arbre. Forêt de Soignes. Rouge Cloître. 1170 BRUXELLES. 0484 213 216. mhfaures@yahoo.fr

[S] [VB] Hoegaarden et ses environs. 14/6. 10h30. Rando pédestre. Vastes cultures, beaux panoramas, vallées vertes encaissées, ici, nature, quiétude et espace forment un tout. **Francis Renders,** guide nature. Les Accompagnateurs de l'Ardenne . Jardins de Hoegaarden. Houtmarkt, 1 . 3320 HOEGAARDEN. 0474 291 891. www.lesaccompagnateurs.be

[S] [Bx] Marche consciente et marche afghane. 21/6. 10h - 17h30. Niveau confirmation. Pour faire de chaque pas une pratique psycho-cropo-spirituelle du quotidien. Apprentissage de rythmes directement applicables tous les jours. Prérequis : initiation le 13/06. **Marie-Hélène Faurés,** marche consciente, Forêt de Soignes. Rouge Cloître. 1170 BRUXELLES. 0484 213 216. mhfaures@yahoo.fr

[S] [Na] Traditions, nature et environnement. 28/6. 9h30. Ces 3 mots seront les fils conducteurs de la randonnée, dans mon village situé entre Hesbaye et Condroz. **Marc Montfort,** guide nature. Les Accompagnateurs de l'Ardenne . Devant l'église. 5020 TEMPLOUX. 081 56 90 96 . marc.montfort@skynet.be - www.lesaccompagnateurs.be

[S] [Bx] Atelier découverte en Marche consciente. 28/6. 12h15 - 18h. Dans le cadre des Découvertes à Boréal : «Evasion et nature». Pique nique suivi de l'atelier. Pour faire un pas vers son essentiel. **Marie-Hélène Faurés,** marche consciente. Espace Boréal. Av. de la Constitution, 74. 1090 BRUXELLES. 0484 213 216. mhfaures@yahoo.fr

[S] [Na] Les mille facettes de la région mosane. 28/6. 9h30. Awagne, le point de départ de cette randonnée, est un charmant village dans la vallée mosane. **Jacqueline Hubert,** guide nature. Les Accompagnateurs de l'Ardenne . A proximité de l'Eglise. 5501 AWAGNE. 0473 603 608. www.lesaccompagnateurs.be

Magnétisme

[S] [Bx] Magnétisme, radiésthésie et géobiologie. 20/6. Formations et consultations. Techniques et pratiques du magnétisme et de la télépathie. Radiesthésie : bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras, recherche de personnes disparues, sourcier. **Denis Magnenaz.** Life Care Centre. Ch. de Charleroi, 279. 1060 BRUXELLES. 00 33 1 69 05 40 90.

Massage pour Bébé & Femme enceinte

[F] [Ha] Massage Prénatal. 12 ou 26/6. 9h30 - 16h30. Apprendre le massage prénatal. Une technique douce et harmonieuse permettant d'accueillir au mieux maman et le petit être en devenir. **Ludo De Vriendt,** massothérapeute. Zen Garden. Rue du Cercle Excelsior, 35. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be

Massages Thérapeutiques

[F] [Ha] Massage aux Pierres Chaudes. 11 ou 25/6. 9h30 - 16h30. Etudiez un rituel de massage «hotstone» abouti en disposant d'un support didactique complet et du matériel professionnel adéquat. **Ludo De Vriendt,** massothérapeute. Zen Garden. Rue du Cercle Excelsior, 35. 7100 HAINE-ST-

PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be

[S] [BW] Massage du corps Abyhanga. 12 et 13/6. Massage complet du corps à l'huile basé sur les chakras. Stage convivial à la ferme avec repas découverte. **Michel Van Breusegem.** Centre Prana. 1460 ITTRE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.be

[F] [BW] Massage harmonisant. 12 ou 27/6. Formation complète et certifiée pour pratique familiale et professionnelle. **Philippe Ferbuyt,** massothérapeute. Espace sérénité. Rue Obecq, 49. 1410 WATERLOO. 02 384 23 50 - 0486 323 229. info@espaceserenite.be

[S] [Na] Toucher & Massage CénésthésiC. 13 au 14/6. Suite module approfondissement. **Lizzie Stengele.** Mais. de l'écologie. Rue Basse Marcelle, 26. 5000 NAMUR. 081 22 76 47. lamaisondelecologie@gmail.com

[S] [BW] Formation en Massage Assis. 13 et 14/6. Massage shiatsu de 15 minutes, souvent pratiqué en entreprise. **Eric Van De Goor.** Atlantide asbl. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[S] [Bx] Massage - Amma assis. 13 et 27/6. 9h30 - 17h30. Apprendre en 2 jours les bons gestes, les bonnes positions pour donner un massage de qualité. **Bernard Hermans.** L'atelier du massage. 1190 BRUXELLES. 02 242 46 02.

[S] [Bx] Massage Synergétique® : atelier-découverte gratuit. 13/6. 10h30 - 14h. Venez découvrir le Massage Synergétique® associant 5 techniques de revitalisation et de bien-être au sein d'un même technique. Sur réservation. **Christiane Pallen,** praticienne & formatrice. Centre Ressourcements. Welriekendedreef 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

[S] [Bx] Massage du pied au Bol Kansu. 14 ou 28/6. 9h - 17h30. Détente du pied au bol Kansu. Apprendre les bons gestes, les bonnes positions pour donner un massage de qualité. Pour tous. **Bernard Hermans.** L'Atelier du Massage. 1190 BXL. 02 242 46 02.

[F] [Ha] Massage Amma sur Chaise. 15 ou 29/6. 9h30 - 16h30. Formation complète et sérieuse qui vous permettra d'étudier l'art du massage assis : le Amma sur chaise. **Ludo De Vriendt,** massothérapeute . Zen Garden. Rue du Cercle Excelsior, 35. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be

[F] [Ha] Massage Harmonisant. 16 ou 30/6. 9h30 - 16h30. Initiation en massage harmonisant ouvert à tous. Découvrir tous les mouvements de base du massage et poursuivre avec l'approfondissement professionnel. **Ludo De Vriendt,** massothérapeute. Zen Garden. Rue du Cercle Excelsior, 35. 7100 HAINE-ST-PIERRE. 064 26 06 00. info@zengarden.be



[S] [BW] Massage Ayurvédique du Pied au bol Kansu. 19/6. 19h - 21h30. Massage simple, praticable par tous, avec effet relaxant, apaise nervosité, angoisse, colère. **Claire Bathiard.** Atlantide asbl. Rue Bois Paris, 16. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[S] [Bx] Formation massage Ayurvédique. 20 et 21/6. Module 1. Le massage tel qu'il se pratique en Inde. Apprendre le massage purifiant et relaxant complet avec des huiles ayurvédiques, notions de base de l'Ayurvéda. **Isabelle Van Wallendael,** praticienne et formatrice en Ayurvéda. 1180 BRUXELLES. 0497 318 171. info@ayurveda-chikitsa.be - www.ayurveda-chikitsa.be

[S] [Et] Massage global du nourrisson. 20/6. 9h - 17h. Pour mieux aider en cas de reflux, colique et constipation, mais aussi apprendre à communiquer avec lui d'une façon différente. **Manuel Hita Cortes,** docteur en médecine traditionnelle chinoise. Verveine Odyssée S.A.. Am Schmettbesch-Novella. Rue du Parc, 1. L- 3872 SCHIFFLANGE. LUXEMBOURG. (00 352)621 19 42 16. www.verveineodyssee.lu

[F] [Lg] Massage du corps Abhyanga. 20 et 21/6. Massage complet du corps à l'huile basé sur les chakras. **Michel Van Breusegem.** Centre Vivance. Rue de Vennes, 22. 4020 LIÈGE. 0475 894 615. prana@pranacenter.eu

[S] [Bx] Massage initiatique® : atelier découverte gratuit. 20/6. 10h - 13h. Découvrez ce magnifique chemin d'ouverture du cœur et de guérison des blessures de l'âme par un massage spécifique de nos 4 niveaux de conscience. **Philippe Mouchet,** créateur du massage initiatique®. Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0475 472 790. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

[F] [Et] Séjour-formation : massages ayurvédiques et soins corporels. 24 au 28/6. Pour purifier et équilibrer l'organisme. Formation à 3 massages ayurvédiques + fabrication de produits spécifiques. **Catherine Delforge,** praticienne en ayurvéda, herboriste. Curcuma Asbl. Les Masades. F-30450 MALONS ET ELZE. 0479 787 418. info@curcuma.be

[F] [Lg] Formation en massage des pieds Kansu. 24/6. 10h - 16h30. Permet une détente complète du corps à partir d'un massage tradit. des pieds, à l'aide des mains et du bol Kansu. Basé sur les doshas. **Michel Van Breusegem,** massothérapeute. Centre Vivance. Rue des Vennes, 22. 4020 LIÈGE . 0475 894 615. prana@pranacenter.eu

[S] [Na] Toucher et Massage Cenesthesic®. 27 et 28/6. Suite perfectionnement (cycle 3). **Thinh Hoang-van,** psychologue, formatrice. 5380 FERNELMONT. 02 346 47 50. liz.stengele@skynet.be

[S] [Et] Massage viscéral. 27/6. 9h - 17h. Pour comprendre l'évolution du bol alimentaire, le rôle des différents organes et apprendre différentes techniques de massage qui soulagent et aident. **Manuel Hita Cortes,** docteur en médecine traditionnelle chinoise. Verveine Odyssée S.A. Am Schmettbesch-Novella. Rue du Parc, 1. L-3872 SCHIFFLANGE. (00 352)621 19 42 16. secretariat@altha.lu - www.verveineodyssee.lu

[S] [Bf] Techniques de base et intuitions. 27 et 28/6. 10h - 18h. Techniques du massage harmonisant et exercices pour prendre



MANDALA

Mieux être, connaissance de soi, arts divinatoires, Feng shui, pierres, pendules, tarots, livres.

109 rue des combattants - 1310 La Hulpe - tél 02 652 57 59
OUVERT DU MARDI AU VENDREDI de 10h à 18h - SAMEDI jusqu'à 17h

Unique dans la région : séances de «Cristal Light Therapy»
20 euro la séance de 20 minutes



Les secrets d'hildegarde

Rue de la Gare, 27
5660 Couvin
Tél. 060 37 89 50
GSM : 0473 235 094

- Phytothérapie
- Aromathérapie
- Gemmothérapie
- Elixirs floraux
- Compléments alimentaires
- Cosmétiques Bio
- Alimentation Bio

Pleine conscience du corps,
de la respiration, du vécu, déliement de cuirasse,
massage doux, profond, écoute,
w.e's. de ressourcement personnalisés.

Richard van Egdom

Lutiau 53, 6500 Beaumont • tél. 060 456 497
richard.van.egdom@gmail.com • www.pyrenees.be





huiles essentielles, fleurs de bach, élixirs des arbres, livres, cartes, pierres, cosmétiques, tisanes

un monde végétal naturel pour le respect de l'être

drainage lymphatique, réflexologie, reiki, reconnexion®, quantum touch, ateliers formation les huiles essentielles, les quantiques®

70, avenue du prince héritier
1200 bruxelles
mardi au samedi de 10 à 18h30

www.fabiange.be
tél. : 02 673 41 22

TRAININGS & ATELIERS



ART-THERAPIE
Initiation: 25-26 juillet
Cours: reprise 10 octobre

PNL
Bases : 4-5 & 11-12 juillet
Cours: reprise 13 nov.

AUTO-HYPNOSE:
Atelier : 1-2-3 août

HYPNOSE ERICKSONIENNE
Cours mars 2010.

Contacts:
Chaussée de Waterloo, 788
1180 Bruxelles
+32 (0)2 372 23 51
contact@rhapsodie.info

www.rhapsodie.info

confiance en soi grâce au massage intuitif. **Patricia Collin,** massage harmonisant et **François Mullenders,** massage intuitif. Terre Essentielle. Les 100 ciels. Fazatenlaan, 21. 1600 ST PIETERS LEEUW. 0485 203 392. terre.essentielle@gmail.com

[S] [Na] Qualité du toucher, qualité de l'être. 2-3/7 et 4-5/7. Initiation au Toucher & massage CénesthésiC, 2 jours pouvant être suivis de 2 jours d'approfondissement. **Lizzie Stengele,** psychologue, formatrice. 5380 FERNELMONT. 02 346 47 50. liz.stengele@skynet.be

[S] [Lg] Bio-sensorialité du massage à l'huile d'olive. 2/7. 18h30 - 22h. Découverte bio-sensorielle énergétique et pratique du massage traditionnel aux huiles d'olive. Inscription demandée. **Dominique Théatre,** formateur et bio-énergéticien. Centre Timothéus. Rue E. Solvay, 227. 4000 LIÈGE. 0496 775 092. contact@lesateliersdumassage.be - www.lesateliersdumassage.be

[S] [Na] Toucher et Massage Cenesthesic®. 4 au 5/7. Stage d'approfondissement. **Lizzie Stengele,** psychologue, formatrice . 5380 FERNELMONT. 02 346 47 50. liz.stengele@skynet.be

[S] [Et] Stage résidentiel en Drôme Provençale. 5 au 9/7. 5 jours de rencontre et de formation, en pleine nature, découverte des massages crâniens & mains, du henné, de la région, de ses marchés et de ses saveurs. **Michel Van Breusegem,** massothérapeute. Autanne. F- 24370 BUIS-LES-BARONNIES. . 0475 894 615 - 067 34 04 48. prana@pranacenter.eu - www.pranacenter.be

Méditation

[S] [VB] La méditation simple, plaisante et profonde. 10 et 24/6. 19h30 - 20h30. Profond, OUI, lourd, NON, joyeux, OUI, austère, NON. Aujoud'hui nous vivons la spiritualité avec humour, légèreté, poésie et liberté en toute simplicité. **Sono,** tantrika. Home is where the heart is. Bergensestwg, 143. 1600 ST P. LEEUW. 02 305 30 39. info@livingtantra.be

[S] [BW] Chakras, son et musiques. 11/6. 20h - 21h45. Grâce aux sons, à la musique, offrons notre présence attentive à chacun des chakras. Laissons les espaces vivre et vibrer en nous. **Nadine Godichal.** Espace Présence scs. Rue de Sotriamont, 70. 1400 NIVELLES. 067 21 74 36. info@espacepresence.be

[R] [Bx] Se centrer sur le Soi. 12/6. 19h30 - 21h30.Par la médiation, le chant, la respiration consciente, le silence intérieur, baigner dans le Soi et être tout simplement. **Marie-Paule Stevens,** thérapeute. La Demeure de l'Amour. Av. Houba de Strooper, 632. 1020 LAEKEN. 02 479 38 48 - 0476 069 684. mimistevens@belgacom.net

[S] [Na] La marche consciente, une méditation dans l'action. 12(soir) au 14/6. L'art de marcher vers le non-effort : démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous-même et au monde. Nous goûterons aussi à la marche afghane. **Daniel Zanin,** accompagnateur en montagne, sophrologue. Tetra. Château d'Assenois. 6860 LÉGLISE. 02 771 28 81. resa@tetra-asbl.be

[R] [BW] Méditation zen. 16/6. 18h45 - 20h30. Chaque mardi. Soumis aux pressions de la vie moderne et au stress, nous avons bien du mal à trouver notre équilibre. Le Zen nous aide à y parvenir. **Marc Cladas.** Dojo Zen de Wavre. Rue Barrière Moye, 18. 1300 WAVRE. 010 24 27 24 - 0475 241 140.

[R] [Bx] Méditation Vipassana. 16 et 23/6. 20h - 21h30. Aussi le 9/06. Pour une introduction à la méditation selon la pure tradition du bouddhisme théravada. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget,** enseignante. Christine Vieujean. 1040 BRUXELLES. 0474 590 021 - 0495 489 23. info@dhamagroupbrussels.be

[S] [Lg] Méditation et cercle de guérison. 18/6. 19h - 20h30. Redécouvrir le chemin vers soi. Se recréer dans tous les possibles en développant la vision intérieure. **Nathalie Grosjean,** psychologue énergéticienne. Espace Ressourcement. Rue Schmerling, 11. 4000 LIÈGE. 0486 640 943. nathalie.grosjean@isosl.be

[R] [Lg] Méditation Vipassana. 19/6. 20h - 21h30. Vendredis tous les 15 jours. Pour une introduction à la méditation selon la pure tradition du bouddhisme théravada. Ouvert à tous. **Marie-Cécile Forget,** enseignante. Christine Vieujean. 4000 LIÈGE. 0498 192 621. christinevieujean@hotmail.com

[S] [Et] Détente intérieure et mouvement de réconciliation. 22 au 27/6. Relâcher nos tensions pour l'ouverture profonde de notre être et la connaissance de soi. Accompagnement individuel, séance détente intérieure, médiation, entretien, temps «question-réponse». **Michel et Marie-Noëlle Ruyssen,** psychothérapeutes. Colline et Cyprès. Les Rouvières, 2216. F-26220 DIEULEFIT. 00 33 475 468 4 63. www.colline-et-cypres.fr

[S] [VB] Méditation et prière. 23/6. 20h - 22h30. Partages, échanges et méditation guidée : avec gratitude accorder en pleine conscience une attention et une présence bienveillantes à la Vérité de tout ce qui apparaît en nous à chaque instant présent. **Harry Smulders,** enseignant en ennéagramme. Antenna. The Source. Sept Fontaines, 1. 1640 RHODE ST GÉNÈSE. 02 380 50 75. moreau.mf@skynet.be

[R] [Na] Méditation Vipassana. 2 et 9/7. 20h - 21h30. Pour une introduction à la méditation selon la pure tradition du bouddhisme théravada. **Marie-Cécile Forget,** enseignante. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[S] [Et] Trekking méditatif, jeûne en Pyrénées. 5 au 18/7 ou 18/7 au 1/8. 2 semaines (ou 4 sont possibles) de retraite trekking. De lac en lac, dans le silence de la haute montagne, redécouvrir le processus inné de respiration et de méditation naturelles au sein d'une nature encore sauvage. **Richard Van Egdom,** professeur en phénoménologie, accompagnateur en montagne, élève de Durckheim. 060 456 497. www.pyrenees.be

[R] [Bx] Guérison Essénienne. 8/7. 19h30 - 21h30. Le 8 de chaque mois. Rituel Essénien pour fêter la Résurrection : sons et chants, s'aligner à Soi dans sa colonne de Lumière. **Marie-Paule Stevens,** thérapeute. La Demeure de l'Amour. Av. Houba de Strooper, 632. 1020 LAEKEN. 02 479 38 48 - 0476 069 684. mimistevens@belgacom.net

agenda

Méthode de Libération des Cuirasses - MLC®

[S] [Bx] Ma relation à l'Amour. 14/6. 9h30 - 17h. Nous verrons les mécanismes psychologiques inconscients qui nous habitent, qui enchainent l'Amour et recevrons des clefs concrètes pour les transformer. **France Angélique Guldix,** praticienne MLC. Cent. com. du chant d'oiseau. Av. du chant d'oiseau, 40. 1150 BRUXELLES. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be

[S] [Fl] MLC et nouvelle intelligence. 20/6. 9h30 - 17h30. Grâce aux mouvements d'éveil corporels et à une compréhesion nouvelle de notre cerveau préfrontal, poser un autre regard sur des situations, jugées difficiles. **Agnès Kirsch, Guilaine De Pas,** praticiennes MLC. Salle Vie-taal. Westdjik,18. 8050 OOSTKAMP. 0472 396 925 - 0496 852 238. agneskirsch@hotmail.com - guilpas@telenet.be

[F] [Bx] Le féminin, le masculin, le couple intérieur. 6, 13 et 27/7. 19h45 - 21h15. 3 séances d'exploration avec la MLC. **France Angélique Guldix,** praticienne MLC. Cent. com. du chant d'oiseau. Av. du chant d'oiseau, 40. 1150 BXL. 0479 505 184. france.guldix@skynet.be

Méthodes de Communication

[S] [Fl] Le stress, un bon compagnon pour soi-même. 1 au 4/7. 10h - 17h. Trouver les outils nécessaires et améliorer ma productivité et créativité dans une meilleure comunication. **Chrisitiane Istacemélot,** consultante et coach R. H. Royal Astrid***. Wellingtonstraat, 1. 8400 OSTENDE. 087 22 68 62. www.istace.com

[S] [Na] Vous, votre message, votre public. 4 et 11/7. 9h - 17h. Comment concevoir un module de formation ou un atelier qui tient compte de cette triangulaire ? Venez apprendre à partager votre passion. **Vincent Beckers,** coach professionnel. Albedo Formations. Rue de Sardanson, 20. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@albedoformations.com

[S] [Na] Augmenter ses capacités à prendre la parole en public. 6, 13 et 27/7. 19h - 21h. Accroître sa confiance en soi pour captiver son auditoire. Apprendre à les moduler pour qu'elle soit agréable et percutante. Ateliers pratiques et non théoriques. **Vincent Beckers,** coach professionnel. Albedo Form. Rue de Sardanson, 20. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. info@albedoformations.com

Méthodes Naturelles de Santé

[S] [BW] Soins de beauté au naturel. 11/6. 9h - 16h30. Quels produits naturels utiliser pour prendre soin du visage et du corps ? **Hilda Vaelen,** naturopathe Cenatho-Paris. L'Asbl L'Olivier. Rue Fosty, 49. 1470 BAISY-THY. 067 773 290. smeets.c@skynet.be

[S] [Na] Les élixirs de la ruche. 21 au 22/6. 9h - 18h. Expérimenter la puissance des élixirs de la ruche, cette alchimie subtile des forces solaires et végétales élaborée au sein de la ruche. **Catherine Ballot-Flutin,** apicultrice émérite. Terre Intérieure. Gde Enneille, 96. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be

Méthodes Psycho-corporelles et Energétiques

[S] [Bx] Mouvement ! 27 et 28/6. Atelier de danse contemporaine. Le centre et les extrémités. **L. Marivoet.** O-ki Loft. Gustave Schildknechtstraat, 33. 1020 BRUXELLES. 0476 999 421 . www.o-ki.be

Naturopathie

F] [Bx] Portes ouvertes à l'Ecole de Santé Holistique. 11 et 12/6. 18h - 22h et 13/6 de 14 à 18h. Informations concernant les études et les soins en naturopathie, kinésiologie et énergétique chinoise. Formations complètes certifiantes ou cours à la carte. Ecole de Santé Holistique. Rue Jakob Smits, 123. 1070 BRUXELLES. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org

[S] [Lg] Le souci. 15/6. 13h30 - 17h30. Apprendre à aimer cette petite fleur envahissante, teinture mère de Calendula, cicatrisante, pour fabriquer teinture mère, tisane, crème. **Sylviane Wälti,** herboriste, naturopathe. Ferme l'élémen' terre . Rue Michel Beckers, 50b. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58 . lelementerre@skynet.be

[S] [Lg] Le millepertuis. 24/6. 13h30 - 17h30. Etude de différents usages du millepertuis et de son huile essentielle. Après la récolte, fabrication de la célèbre huile rouge, bonne à tout. **Sylviane Wälti,** aromatologue, herboriste, naturopathe. Ferme l'élémen' terre. Rue Michel Beckers, 50b. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58 . lelementerre@skynet.be

[S] [Na] Ménopause, âge d'or de la Femme. 24/6. 9h - 16h30. Comment gérer par une approche naturelle les désagrements de la femme pré ménopausée : bouffées de chaleur, fatigue, état dépressif, ostéoporose. **Hilda Vaelen,** naturopathe. Terre Intérieure. Grde Enneille, 96. 6940 DURBUY. 086 32 11 00. hilda.vaelen@skynet.be

[S] [Lg] Les roses. 4/7. 13h30 - 17h30. De l'églantine aux roses anciennes, elles sont les compagnes discrètes mais efficaces pour notre corps et pour notre âme : fées guérisseuses de nos douleurs. **Sylviane Wälti,** aromatologue, herboriste, naturopathe. Ferme l'élémen' terre . Rue Michel Beckers, 50b. 4601 ARGENTEAU. 04 379 53 58 . lelementerre@skynet.be

Numérologie

[S] [Lg] Numérologie holistique et hermétique. 16 et 23/6. 13h30 - 17h. Apprendre la numérologie holistique et hermétique, pour se simplifier la vie. **Lydie Elizabal, René Milon.** Chez Providence. 4300 WAREMME. 0478 636 382 - 019 67 68 11. chez-providence@skynet.be

PhotoReading®

[S] [Bx] Photoreading. 15, 16 et 22/6. En apprenant à PhotoLire, vous découvrirez que votre cerveau est capable, en quelques minutes, d'emmagasiner l'essentiel d'un texte dans la mémoire à long terme. **Marion Ceysens.** CPossible. Av. de Fré, 267. 1180 BXL. 02 374 42 93. marionceysens@skynet.be

Présence à soi

[S] [Bx] Marche consciente, au présent. 10/6. 19h30 et 25/6. 10h. Un pas vers ton essentiel,

une médiation de l'instant, en harmonie avec les forces vives de la nature. Pour plus de présence à soi-même, aux autres et à notre environnement. **Marie-Hélène Faurés,** marche consciente, yoga de l'arbre. Le 10/06 chez Tetra. Rue Kelle, 48. 1200 BXl et le 25/06 -10h Aimer apprendre. Av. Coghen, 219. 1180. 0484 213 216. mhfaures@yahoo.fr

[S] [Bx] Pratiques de centrage et méditation. 11/6. 19h - 21h. S'ancrer au quotidien pour renforcer sa sécurité intérieure. Sortir de nos cogitations et de nos conflits intérieures pour progresser vers un soulagement. Gratuit. **Joëlle Thirionet,** thérapeute psycho-corporelle. Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37.

Psycho-énergie

[S] [VB] Fête du solstice d'été. 20/6. 17h. Médiation, danse et chants autour du feu. Buffet gigantesque où chacun apporte un plat. Enfants également bienvenus. Timotheus Intuition asbl. Abbaye Maria Mediatrix d'Affligem. Aalstersedreef, 1b. 1790 AFFLIGEM. 0493 776 515. info@timotheus-intuition.be

[S] [Bx] Exploration énergétique de Bruxelles. 4/7. 10h30. Bruxelles est énergétiquement un lieu très important de notre planète. Méditation dans les endroits les plus puissants, explications. **Joël Libert,** formateur en psycho-énergie. Timotheus Intuition. Parvis St Gertrude. 1000 BXL. 0498 733 184.

Qi-Gong

[R] [BW] Qi gong et gymnastique taoïste. 18/6. 14h - 15h. Tous les jeudis. Pratiques énergétiques de transformation du souffle et circulation du Qi à travers les méridiens. Assouplissement du corps par relâchement conscient. **Joëlle Le Vourch,** profr. Acad. Siming. Complexe sportif. Rue Ch. Jaumotte. 1300 LIMAL. 071 88 70 41.

[S] [Na] Stage d'été de Qi Gong et massages Tuina. 2 au 5/7. Séminaire d'été et massage chinois- les 6 sons- les 5 animaux- le taijizhang et soirée Yiking. **Bruno Rogissart,** professeur de qi gong. ITEQG. Centre le Carmel. Rue du Carmel, 8. 5680 MATAGNE LA PETITE. 00 33 324 40 30 52. bruno.rogissart@wanadoo.fr

[S] [Bx] Qi Gong. 4 et 5/7. 9h - 17h. Enseignement pratique de Qi Gong thérapeutique selon la philosophie médicale chinoise. Se donne aussi à Namur et à Liège. **Marcel Delcroix,** président Fédé Belge de Qi Gong. Centre Com. du Chant d'oiseau. Av. du Chant d'oiseau, 40. 1150 BRUXELLES. 0475 334 148 - 081 22 11 63.

[S] [Et] Pratique du Qi Gong. 9 (soir) au 12/7. Il vient de Chine et travaille sur les méridiens et les points d'acupuncture : il signifie circulation d'énergie. **Marie-Paule Toussaint.** Centre de Partage. Rue du Moulin, 1. F-55600 AVIOTH. 00 33 3 29 86 73 31. centredepartage@yahoo.fr

Radiesthésie

[S] [Bx] Radiésthésie. 20/6. Formations et consultations les samedis. Techniques et pratiques de la radiesthésie. Bilan énergétique sur le corps humain, les corps énergétiques et les chakras. Recherche de personnes disparues. Sourcier. **Denis Magnenaz.** Life Care Centre. Ch. de Charleroi, 279. 1060 BXL. +33 1 69 05 40 90.

Rebirth

[S] [Bx] Soufflez.. Respirez. 24/6. 20h - 23h. Introduction, bases et explications pour une respiration consciente. **Philippe Wyckmans,** psychothérapeute. Conscience au quotidien. Av. de l'Aiglon, 53. 1180 BRUXELLES. 0476 799 409. respiration@conscienceauquotidien.com

Réflexologie

[F] [Bx] Réflexologie. 13 et 14/6. Réflexothérapie. Méthode Corman. Devenez praticien(ne), réflexothérapeute : massages réflexes des pieds (+mains + tête). Formation brève. (Possibilité certification en mai ou juin (ou oct+ nov 2009). **Nelly Corman,** thérapeute et formatrice. 1170 BRUXELLES. 02 673 62 11 (+ fax).

[S] [Bx] Réflexologie plantaire : atelier-découverte. 16/6. 19h30 - 22h. Découvrez le massage des points-réflexe des pieds pour renforcer les mécanismes d'auto-défense et d'auto-régénération de l'organisme. Gratuit. **Christiane Pallen,** praticienne & formatrice. Centre Ressourcements. Welriekendedreef 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0479 37 96 59. info@ressourcements.be - www.ressourcements.be

[S] [Ha] WE d'initiation en réflexologie plantaire. 20 et 21/6. 13h30 - 18h30. Pour toutes les personnes voulant utiliser la réflexologie dans un cadre familial et/ou professionnel, comme les pédicures. **Claude Van Wymeersch,** massothérapeute. Centre Mons Bien-Etre. Rue de la Clairière, 4. 7020 NIMY (MONS). 0478 253 401. cvw38@hotmail.com

[F] [Bx] Réflexologie. 27 et 28/6. Certification (We III) praticien(ne) réflexothérapeute. En intensif (pré-requis We I et II). Massages réflexes pieds-mains-tête + notions aromathérapie. **Nelly Corman,** thérapeute et formatrice. 1170 BRUXELLES. 02 673 62 11.

[S] [Bx] Initiation à la réflexologie plantaire. 30/6. 19h30 - 22h. Détente et relaxation (être dans le moment présent), le ressenti et le toucher. Théorie sur la réflexologie, les mouvements à faire. **Laurence Legrand,** réflexologue. Blanche Colombe. Blue Gym Center. Av. Seghers, 99. 1080 BRUXELLES. 02 426 96 80. laurence@blanche-colombe.be

[S] [Bx] Réflexologie plantaire et Bol Kansu. 30/6. 9h30 - 17h30. Détente du pied au bol kansu. **Laurence Legrand, Bernard Hermans,** réflexologue. Blanche Colombe et Atelier du Massage. 1090 BRUXELLES. 02 426 96 80 - 02 242 46 02. laurence@blanchecolombe.be

Reiki

[F] [Bx] Reiki Usui Niveau 1 et 2 + techniques Japonaises. 10/6 au 9/7. 10h - 17h. 3 jours à convenir dans le mois. S'initier au Reiki est un voyage au centre de soi, une pratique d'Eveil de Guérison holistique, une thérapie sacrée qui transforme Corps, Ame, Esprit. **Katy Lakatos,** maître Reiki enseignante Usui & Kundalini & Médecine Energétique chinoise. Kâ La-Kadosch asbl. Place Maurice Van Meenen, 33. 1060 BRUXELLES. 02 537 17 34. katy_lakatos@ya-

hoo.fr - www.ka.lakadosch.com

[S] [Bx] Initiation Reiki Usui 1. 13 et 14/6. 10h - 18h. Transformer son taux vibratoire et l'unir à celui de l'énergie de Vie. Pour recevoir les 4 initiations de base et donner et recevoir cette énergie holistique de transformation et de guérison. **Daisy Croes,** maître Reiki. Reiki, la source de vie. Rue A. de Brandt, 55. 1140 BXL. 02 242 61 63.

[S] [Lg] Reiki : initiation niveau 1 et 2, selon Usui. 13 et 27/6. 10h - 18h. Apprendre à canaliser cette énergie d'amour et de guérison et l'utiliser sur soi et sur les autres. **Micheline Destatte,** maître reiki. Coeur et vie. Rue Chinehotte, 19. 4877 OLNE. 087 26 90 85 - 0485 911 665.

[S] [Bx] Reiki Usui 1er degré-Initiation. 13 au 14/6 ou 11 au 12/7. 9h30 - 16h30. W.E. non résidentiel - historique, enseignement, pratique. Syllabus et attestation. **Christiane Beele,** maître reiki. Flocris, les chemins du Bien-Être. Rue de l'Agriculture, 101. 1030 BXL. 02 726 61 28. reiki@flocris.be

[R] [Bx] Formations en soins Reiki. 13 et 20/6 ou 15 au 17/06 ou 8 au 10/7. Sur 2 jours ou 3 demi-journées. Médecine énergétique pour unifier corps et esprit. Initiations à tous les niveaux du Reiki Usui et Karuna. **Gaelle Francq,** thérapeute et enseignante reiki. Centre Shakti. Av. des Jardins, 66. 1030 BRUXELLES. 02 304 31 92. gaellefrancq@hotmail.com

[S] [Na] Reiki 1er niveau. 20 et 21/6. 10h - 17h30. Etre initié à cette technique de soins énergétiques par transfert d'énergie universelle. **Anne-Marie Dekoster,** maître reiki. Rue de l'Ermite, 145b. 6890 LIBRAMONT. 061 41 11 38 - 0499 370 997. dekosterannemarie@yahoo.fr

[S] [Lg] Kotodama, la voie des sons Reiki 2ème Niveau. 20 et 21/6. 9h - 18h. Cycle de 3 stages qui permet d'aborder le son pour associer à chaque symbole Reiki. Le son est un outil puissant pour chaque praticien Reiki 2ème niveau. **Gérald Sundermann,** maître en Reiki. Rue de la Résistance, 210. 4351 HODEIGE. 0486 863 839. centre-ananda@skynet.be

[S] [Ha] Reiki-niveau 2. 22 et 23/6. 9h30 - 17h30. Donne une nouvelle impulsion d'énergie qui accroît notre évolution. Apprentissage de 4 symboles. **Cécile Hancart,** maître Reiki. L'Hêtre d'or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6001 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be - www.hetredore.be

[S] [Bx] Reiki usui -2e degré. 27 au 28/6 ou 18 au 19/7. 9h30 - 16h30. WE non résidentiel. Historique, philosophie, symboles et pratique. Syllabus et attestation suivi pdt 21 jours. **Christiane Beele,** maître enseignant reiki usui. Flocris, les chemins du Bien-Être. Rue de l'Agriculture, 101. 1030 BRUXELLES. 02 726 61 28. reiki@flocris.be

[S] [Lg] Reiki Usui niveau 1. 4/7. 9h30. Initiation à cette énergie d'amour pour gérer vous-même votre bien-être physique, émotionnel et psychique. **Silviana Taglienti,** maître Reiki. Coeur et vie. Voie des Hougnes, 12 A. 4651 HERVE. 087 67 87 20. silvanataglienti@tvcablenet.be

[S] [Ha] Reiki-Usui Niveau 1. 4 et 5/7. 9h - 18h. Shoden Reiki Usui traditionnel. Cycle de 2 WE 1/2. Bien plus qu'une simple technique énergétique, le Reiki est un merveilleux voyage à la découverte de soi. **Janique Merlevède,** enseignante Reiki. Rue des Cyprès, 92. 6280 VILLERS-POTERIE. 0474 304 844. centre-ananda@skynet.be

[S] [Ha] Reiki, 1er niveau. 4 et 5/7. 9h30 - 17h30. Permet de canaliser et transmettre cette énergie pour nous et pour d'autres (personnes, plantes, animaux..). **Cécile Hancart,** maître Reiki. L'Hêtre d'Or Asbl. Rue de l'Athénée, 24. 6001 CHARLEROI. 071 43 55 53. hetredor@skynet.be

[S] [Bx] Initiation Reiki 1. 7 et 14/7 et 22/7. 10h - 17h. Méthode de guérison par l'imposition des mains sur soi et sur les autres. Efficace dans les cas de stress, fatigue, douleurs. **Marie-Paule Stevens,** thérapeute, maître Reiki.La Demeure de l'Amour. Av. Houba de Strooper, 632. 1020 LAEKEN. 02 479 38 48. mimistevens@belgacom.net

Relation d'aide

[R] [BW] Vivre après un deuil. 12/6. 10h - 12h. Tous les vendredis. Suite à la perte d'un enfant, transformer le pire en meilleur. Moment de créativité, d'écoute, d'expression. Libèrez la souffrance. Osez vivre et aimer. **Catherine Dancart,** accompagnatrice du deuil, aide aux parents. Sainte Mère A L. Rue Bois du Bosquet, 27. 1331 ROSIÈRES. 0493 217 885 - 0472 997 836.

Relaxation

[S] [Lg] Mieux dormir. 16/6. 19h30. Hygiène de vie. Exercices corporels, respirations, relaxations,... et prises de conscience. **Patricia Fialho Fadista,** sophrologue diplômée de l'A.E.S. A la Découverte de Soi. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861. Inscription demandée

Relooking

[S] [Bx] Relooking. 13/6. 13h - 18h. Tous les samedis. Choisir vos meilleures couleurs vous permet de composer une garde-robe où tout se complète : peu de moyens, beaucoup d'effets ! **Josette Charlier,** conseillère en Image Personnelle. Ch. d'Alsemberg, 93. 1180 BRUXELLES. 0476 608 481.

[S] [Bx] Image de Soi. 15/6. 19h - 20h. Tous les lundis. Quelle image voulez-vous -devez-vous, pensez-vous- donner ? Reconsidérez et travaillez votre image sous l'oeil bienveillant d'un conseillère. **Josette (Jo) Charlier.** Ch. d'Alsemberg, 93. 1180 BRUXELLES. 0476 60 84 81.

[S] [Na] Relooking Feng Shui. 20 et 30/6. 9h30 - 17h. Pour améliorer son apparence et son image en adoptant les principes du Feng Shui occidental. **Michèle Goessens,** diplômée de l'Académie de Feng Shui occidental. INKS. Fonds de Malonne, 129. 5000 NAMUR. 0477 696 626 - 010 84 14 98. s.adant@skynet.be

Respiration et Développement Personnel

[R] [Bx] Respirez...! Donnez du Souffle à votre Vie! 23/6. 19h30 - 22h. Mieux respirer, avoir plus d'énergie, vous sentir plus serein. A la rencontre de soi par une technique respiratoire à la fois douce et puissante. **Marie-Anne Drisch,** praticienne du Souffle de Vie/Transformational Breathing. Rue Général Lotz, 25. 1180 BRUXELLES. 0476 768 213.

Sexologie

[S] [Lg] Coaching de groupe : à la découverte de sa sexualité. 27/6. 19h - 22h. De manière ludique et décontractée, découvrir quelles sont nos envies, nos difficultés éventuelles à en parler, nos zones d'ombre et de lumière. **Fanou Renier,** coach-thérapeute. Place St Lambert, 68. 4000 LIÈGE. 04 250 47 42 - 0476 361 838. francefanou@yahoo.fr

[S] [Na] Les fondements de ma sexualité. 3 au 5/7 et 31/7 au 2/8. Sur 2 We, grâce à un double accompagnement masculin et féminin, faire émerger la nature unique de votre sexualité. **François De Kock.** Ferme de Gérardnoue. Gérardnoue, 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0475 743 903. expansions@belgacom.net - www.expansions.be

Shiatsu

[F] [Bx] Cours de Shiatsu. 15 et 16/6. 9h30 - 17h. Concepts fondamentaux de respiration, centre de gravité et circulation de l'énergie : théorie et mise en pratique du massage. **Dominique Molle,** diplômé en acuponcture et naturopathie. ESH. Rue Jakob Smits 123. 1070 BRUXELLES. 02 520 28 25. info@sante-holistique.org

Soins énergétiques

[S] [Lg] Shamballa multidimentional Healing. 27 au 29/6. Présentation des nombreuses méthodes utilisées pour rendre l'autonomie et la liberté de chacun. **Brigitte Deckers,** thérapeute. Arcanes de la Connaissance. Bld d'Avroy, 120. 4000 LIEGE. 04 222 19 17. Voir rubrique avant première

Sophrologie

[S] [Lg] Sophrologie ludique pour adultes. 11/6. 19h30. Se détendre en groupe en s'amusant : exercices corporels, respirations, relaxations, (auto) massages, rire, pour mieux être et donc mieux vivre. **Patricia Fialho Fadista,** sophrologue diplômée de l'A.E.S. A la Découverte de Soi. Rue Bodson, 54. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861. Inscription indispensable.

[S] [Bx] Stress ou sérénité, à vous de choisir ! 13/6. 10h - 17h. Pour faire une pause. Atelier axé sur tout ce qui peut aider l'être humain dans son épanouissement au travers du corps physique, émotionnel, mental et spirituel. **Valérie Chatel,** sophrologue, coach. Terres au souffle de lumière. Human Essence. Rue J.B. Colyns, 1. 1050 BRUXELLES. 0484 700 700. contact@human-essence.com

[S] [BW] Atelier de sophrologie. 14/6. Problèmes de sommeil, stress, anxiété, dépression et poids. Se donne aussi à Charleroi ou à Neder-Over-Heembeek en fonction de la demande. **Claude Roekens,** formateur. Institut Bien-être. Centre Manolaya. Drève de Colipain, 161-163. 1420 WATERLOO. 0496 391 514.

[R] [Ha] Sophrologie - Réussite. 15/6. 18h - 19h.Les lundis. Par la respiration consciente, l'écoute du corps, la visualisation créatrice, apaiser notre mental, nos émotions, (re)-trouver la confiance en soi... **Francine Paquet.** Allée des cerisiers, 4. 6280 LOVERVAL. 071 47 22 34 - 0474 34 64 82.

[S] [Lg] Sophrologie ludique et créativité. 1 au 3/7. 9h - 12h. Pour enfants de 5 à 8 ans. La sophro par le rire, le jeu et le mouvement dans une ambiance dynamique et conviviale ! 6 places disponibles. **Françoise Singer,** sophrologue diplômée de l'AES. Espace harmonie. Av. E. Vandervelde, 10. 4300 WAREMME. 0479 314 813. espaceharmonie@hotmail.com - www.espaceharmonie.slyrock.com

[S] [Lg] Sophrologie ludique et créativité. 5/7. 9h30 - 12h30. Pour adultes. Le jeu, le rire et le mouvement pour se relaxer, se centrer et créer dans une ambiance conviviale ! Inscription obligatoire. **Françoise Singer,** sophrologue diplômée de l'AES. Espace harmonie. Av. E. Vandervelde, 10. 4300 WAREMME. 0479 314 813. espaceharmonie@hotmail.com - www.espaceharmonie.slyrock.com

Stretching

[R] [Bx] Cours de barre à terre. 10, 11, 15 ,17 ,18 et 22/6. Lundi, mercredi et jeudi le midi ou le soir. Libérer stress et tensions. Travail au sol de la souplesse et du renforcement musculaire. **Céline Wobmann,** chorégraphe, danseuse. Atelier Mouvanse. Rosocha. Rue Brialmont, 7. 1210 BXL. 0473 42 33 99. ateliermouvanse@gmail.com

[R] [Ha] Stretching-relaxation. 16/6. Tous les mardis (18h30-19h30), mercredis (12h30-13h30), jeudis (18-19h). Prendre conscience de notre corps, de nos tensions musculaires, retrouver notre vitalité, notre joie de vivre en santé. **Francine Paquet.** Le Coeur d'Améthyste. Passage de la Bourse, 9. 6000 CHARLEROI. 071 47 22 34 - 0474 34 64 82.

Suggestopédie

[S] [Bx] Le néerlandais tout en plaisir. 13/6. 16h - 18h. Débloquez votre oral, apprenez efficacement, dans la détente, amusez-vous ! Séance d'info (sur RV) de 2 stages d'immersion de 5 jours. **Samantha Arnauts,** enseignante, philologue et accompagnatrice. Rue G. de Lombaerde, 12. 1140 EVERE. 0485 382 389. samantha.arnauts@swing.be

[S] [Bx] Le néerlandais tout en plaisir (suggestopédie). 4 au 11/7 ou 1 au 10/8. 9h - 18h. Stage d'immersion de 5 jours, niv. interm. en juillet, niv.avancé en août. Débloquez votre oral, apprenez efficacement, dans la détente, amusez-vous ! **Samantha Arnauts,** enseignante, germaniste et accompagnatrice. Atelier du dialogue intérieur. Rue G. de Lombaerde, 12. 1140 EVERE. 0485 382 389. samantha.arnauts@swing.be

Tai-Ji-Quan

[R] [Ha] Cours hebdomadaire de Taijiquan. 15/6. 19h - 20h30. Les lundis. Art martial interne traditionnel chinois, le tajiquan initie au lâcher-prise physique et mental pour une meilleure gestion de l'énergie et du stress quodidien. **Georgette Methens-Renard,** prof. de taijiquan. C.A.P. asbl. Haute Ecole de Kinésithérapie. Rue Paul Pastur, 2. 7500 TOURNAI. 065 84 63 64.

[R] [Bx] Cours de Taijiquan. 9/6. 19h - 22h. Les mardis. Art martial interne traditionnel chinois, le tajiquan initie au lâcher-prise physique et mental pour une meilleure gestion de l'énergie. **Eric Caulier.** Centre Sportif du Collège St Pierre. Av. Coghen, 205. 1180 BXL. 065 84 63 64. info@taijiquan.be

[R] [Lg] Cours hebdomadaire de Taijiquan. 12/6. 20h - 21h30. Les vendredis. Art martial interne traditionnel chinois, le tajiquan est un outil pour mieux appréhender le stress quotidien, retrouver son équilibre. **Roger Descamps,** professeur de taijiquan. C.A.P. asbl. Hall des Sports. Ch. de Waremme 4530 VILLERS-LE-BOUILLET. 065 84 63 64. info@taijiquan.be

[R] [Ha] Cours hebdomadaire de Taijiquan. 15/6. 19h - 20h30. Les lundis. Art martial interne traditionnel chinois, le tajiquan initie au lâcher-prise physique et mental pour une meilleure gestion de l'énergie. **Georgette Methens-Renard,** prof. de taijiquan. C.A.P. asbl. Haute Ecole de Kinésithérapie. Rue Paul Pastur, 2. 7500 TOURNAI. 065 84 63 64. info@taijiquan.be

[R] [BW] Taiji quan style yang. 16/6. 18h30 - 20h. Les mardis. Art martial interne chinois de santé. Prise de conscience du corps pour acquérir le relâchement. Forme à mains nues, bâton et épée de Wudang. **Joëlle Le Vourch,** prof. Académie Siming Asbl. Ecole communale de Marbais. Rue du Berceau. 1495 MARBAIS. 071 88 70 41. joelle.levourch@gmail.be

[R] [BW] Taiji quan style yang. 17/6. 20h - 21h30. Les mercredis. Art martial interne chinois de santé. Prise de conscience du corps pour acquérir le relâchement. Forme à mains nues, bâton et épée de Wudang. **Joëlle Le Vourch,** prof. Acad. Siming Asbl. Complexe sportif. Rue Ch. Jaumotte. 1300 LIMAL. 071 88 70 41.

[S] [Lg] Tai chi chuan. 4 au 5/7. 9h - 17h. Au choix : du chen au yang (interactions/évolution entre les 2 styles). Initiation au système Sun (lignée de Sun Lutang). **Jean-Jacques Hanssen,** membre du collèges des enseignants de l'ITEQG. La recherche du Tao. Salle de judo T'AI KHI. Rue du Centre, 115. 4140 SPRIMONT. 080 78 61 50. secretariat@larecherchedutao.com

Tantra

[S] [Bx] A la découverte du Tantra. 10/6. 9h - 23h. Stages d'initiation mer, sam ou dim. Formation de base et avancées reconnues par la W.A.S; et séances de massage tantra, soirées tantriques ven. sam. dim. **Nelson Pinto Gomes,** médecin, sexologue clinicien. Ecole Belge de Tantra. Av. Nouvelle, 108. 1040 BXL. 0478 465 401. info@ecolebelgedetantra.be

[S] [VB] Libido et conscience. 13/6. 10h - 18h. Notre force vitale stimule notre créativité. Conscience corporelle, respect de soi, ancrage, pouvoir dire OUI autant que NON, et plus. **Sono & Libera,** tantrikas. Home is where the Heart is. Bergensestwg.143. 1600 ST-PIETERS-LEEUW. 02 305 30 39.

Tarologie

[S] [Na] Initiation au tarot de Marseille. 14 et 20/6. 9h - 17h. Comprendre la symbolique du tarot, découvrir le sens des cartes. **Vincent Beckers,** spécialiste du tarot de Marseille. Un Autre Regard. Rue de Sardanson, 20. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. vincentbeckers@skynet.be

[S] [Lg] Tarot holistique et hermétique. 14, 21 et 28/6. 10h30 - 17h. Méthode innovante, holistique et hermétique. Tout le monde peut savoir par cette méthode faire des tirages de tarot et le comprendre surtout. Avec suivi gratuit. **Lydie Elizabal,** maître -enseignante. Chez Providence. Rue Charles Lejeune, 9. 4300 WAREMME. 0478 636 382. chez-providence@skynet.be

[F] [Lg] Formation en tarot psychologique. 15/6. 19h45. Méthode psychothérapeutique afin de s'aider soi-même et d'autres personnes pour trouver nos propres réponses en toute autonomie. **Marie-Laure Nissen,** tarologue et psychothérapeute. A la découverte de soi. 4030 GRIVEGNÉE. 0476 791 861. Inscription demandée

[S] [BW] Découverte intuitive du Tarot de Marseille. 2/7. 9h - 17h. Atelier de développement de l'intuition, d'après la Méthode Silva, dans le but de découvrir la symbolique du tarot de Marseille et d'effectuer un tirage en 7 lames. **Christine Denis,** hypnothérapeute et coach. Alpha et Omega Asbl. Rue de Dreumont, 83. 1495 MARBAIS. 071 87 50 32. alpha.omega@scarlet.be

[S] [Na] Tirage du tarot de Marseille. 5, 2, 19/7, 23 ou 30/8. 13h - 17h. Apprendre à poser la bonne question - découverte de diverses techniques de tirage - savoir faire confiance à son intuition pour décoder un tirage - ateliers indépendants les uns des autres. **Vincent Beckers,** spécialiste du tarot de Marseille. Un Autre Regard. Rue de Sardanson, 20. 5004 BOUGE. 081 20 09 41. vincentbeckers@skynet.be

Traditions Spirituelles

[S] [Na] «L'arbre de Séphiroth». 20 et 21/6. Alternance d'enseignements et méditations s'adressant au coeu ret non à l'intellect. Aucune connaissance préalable, simplement la bonne volonté d'accueillir ensemble ce cadeau divin, pour activer l'énergie des séphiroths. **Marie Elia,** thérapeute et auteur du livre «Rencontres avec la splendeur». Centre de Mieux-Etre «Cornaline». Rue Patiny, 49. 5150 FLOREFFE. 081 44 44 56. carolinelegros@skynet.be - www.cme-cornaline.be.

[S] [Bx] Croisière séminaire. 20/6 au 27/6 et 27/6 au 4/7. «A la rencontre des Dauphins, à la rencontre de soi-même». Relation à soi, à l'autre, plaisir et joie de vivre dans l'eau... Venez vous ressourcer sur un voilier de 9 personnes ! Dolphin Reviv'l. 1170 BRUXELLES. 0499 176 795. dolphinrevival@skynet.be

Voyages et Pélérinages

[S] [BW] Le pied sacré à Chartres. 20 et 21/6. Chartres et son labyrinthe. Lieu fort ! Resssourcement, retour à soi sur ce lieu hautement vibratoire, suivez-moi ! **Solange Coomans De Brachene,** psychologue approche transpersonnelle. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 85 44 19. toncoeursait@skynet.be - www.toncoeursait.be

Yoga

[R] [Bx] Yoga pour futures mamans. 10/6. 18h - 19h. Les mercredis. Pour toutes celles désirant vivre en pleine conscience ces moments si bouleversants que sont les 9 mois de la grossesse. **Nadine Ninane,** professeur de Kundalini et de Hatha Yoga. Nemamiah Asbl. 1180 UCCLE. 0475 223 569.

[R] [Bx] Kundalini Yoga selon Yogi Bhajan. 11/6. Les lundis de 10h30 à 12h et de 18h à 19h30, les jeudis de 20h à 21h30. Yoga des

origines pour le temps présent, il oeuvre au coeur de notre Être, nous unifiant pour notre santé physique, mentale et spirituelle. **Enseignants Certifiés en Ky Niveau 1 Et 2.** Sounyai. 1180 UCCLE. 02 375 46 81 - 0497 625 688.

[R] [Bx] Yoga pour personnes âgées ou malades. 12/6. 18h - 19h. Les vendredis. Afin de cibler tout particulièrement vos besoins physiques, psychologiques et spirituels, proposition de séances au rythme de chacun ! **Nadine Ninane,** professeur de Kundalini et de Hatha Yoga. Nemamiah Asbl. 1180 BRUXELLES. 0475 223 569.

[S] [Et] Hatha-yoga dans la vie quotidienne. 13 au 14/6. WE résidentiel intégrant la pratique du yoga dans les actes du quotidien (enseignement, détente, préparation de repas...). **Jean-Marie Antoine,** professeur de Yoga. Centre de Partage. Rue du Moulin, 1. F-55600 AVIOTH. +33 3 29 88 91 30. centredepartage@yahoo.fr

[S] [BW] Yoga des Yeux. 13/6. 14h - 16h. Les yeux sont fatigués tant au point de vue physique que psychologique. Nous travaillerons le tout. **Huguette Declercq,** prof de yoga, auteur. Atlantide asbl. Rue Bois Paris. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[R] [Bx] Kundalini yoga. 16/6. 19h - 20h30. Les mardis et jeudis. Le plus ancien et complet de tous les yogas, agit sur tous les aspects de notre être : mental, spirituel, physique ! **Nadine Ninane,** prof. de Kundalini et de Hatha Yoga. Nemamiah Asbl. Centre 58. 1180 BRUXELLES. 0475 223 569.

[R] [BW] Yoga. 17/6. 20h - 21h30. Les mercredis. Pratique pour aller à la rencontre de soi-même à travers son corps, sa respiration, sa conscience. **Paul Ziwny,** professeur affilié à l'ABEPY. Esp. Phoenix. Av. Arsène Tournay,1. 1495 VILLERS-LA-VILLE. 071 88 70 41.

[F] [Bx] Yoya de l'énergie. 21/6. 10h - 16h. Portes ouvertes : informations sur l'Académie (pratique du yoga de l'énergie) et sur l'Institut (formation à l'enseignement du yoga de l'énergie). Pratique du yoga le matin. Infos l'après-midi. **Bruna Montagner, Maryse Pirson,** formatrices. Ayeb. Mais. ND du Chant d'Oiseau. Av. des Franciscains, 3a. 1150 BXL. 02 242 04 16. yoga.bruna.montagner@libe.be

[R] [Bw] Yoga, Mouvements de Vie et Vibrations. 26/6, 14-16/8, 5/9, 10/10, 14/11 et 5/12. Yoga de l'énergie, pratiques sonore et vocale, sons thérapeutiques, temps de silence et de relaxation, méditation. **Laurent de Vecchi.** Centre Trifolium à 5030 Gembloux 0474 42 15 84. www.luminescence.be

[S] [Bx] Kundalini yoga. 27/6. 18h30 - 19h30. Atelier découverte gratuit. Présentation des postures et des techniques de respiration les plus utilisées en Kundalini yoga. **Séverine Buyse,** enseignante en Kundalini yoga. Centre Ressourcements. Welriekendedreef, 45. 3090 OVERIJSE. 02 657 65 37 - 0473 692 410. sevbuyse@hotmail.com - www.ressourcements.be

[S] [Lg] Yoga-Dance. 1, 2 et 3/7. 14h - 17h. Pour mettre en application différentes techniques psychocorporelles qui apprennent à l'enfant à développer en lui, le calme et l'harmonie. Pour enfants entre 5 et 8 ans. **Christine Vanbrabant,** monitrice certifiée en nadi-yoga. Yoga derviche. A L'îlot de bien être. Av. Cardinal Mercier, 2. 4020 BRESSOUX-LIÈGE. 04 252 37 15. yogaderviche@yahoo.fr

[S] [Lg] Nadi-Yoga. 5/7. 9h30 - 12h30. C' est une forme non-violente de yoga dont les exercices ont comme but de reconnecter les nadis (ou lignes énergétiques) : le bien-être corporel, l'équilibre émotionnel et la clarté intellectuelle sont la conséquence de ces connexions. **Christine Vanbrabant,** monitrice certifiée en nadi-yoga. Yoga derviche. A L'îlot de bien être. Av. Cardinal Mercier, 2. 4020 BRESSOUX-LIÈGE. 04 252 37 15. yogaderviche@yahoo.fr

[S] [BW] Mini cure de remise en forme. 6 au 10/7. 10h - 14h. Par le yoga et la nourriture. Matinées de yoga suivies d'un repas végétarien (facultatif) spécial pour éliminer les toxines. **Huguette Declercq et thérapeutes d'Atlantide**. Rue Bois Paris, 16. 1380 LASNE. 02 633 12 66. info@atlantideasbl.org

[S] [Lg] Yoga-dance. 6 au 10/7. 9h - 12h. Pour enfants entre 8 et 12 ans. Inspiré des mouvements derviches mais aussi du yoga, du tai chi, de l'eurythmie, du stretching, de la relaxation. Mouvements relaxants et dynamisants. **Christine Vanbrabant,** monitrice certifiée en nadi-yoga. Yoga derviche. A L'îlot de bien être. 4020 BRESSOUX 04 252 37 15. yogaderviche@yahoo.fr

Zen

[R] [Bx] Méditation dans l'esprit du zen. 12, 19 et 26/6. 11h30 - 13h25. Lorsqu'on fait l'expérience du zazen et de son sens profond, le corps se relaxe, l'esprit se délasse et la pensée juste vient au grand jour. **Philippe Leclercq et l'équipe des Voies de l'Orient.** Rue du Midi, 69. 1000 BXL. 02 511 79 60. info@voiesorient.be

[S] [BW] Zen, méditation et échange. 13/6. 9h30 - 17h. Permettre à ceux qui pratiquent le Zen de le faire régulièrement ensemble pendant une journée. Occasion d'échange entre participants. **Pierre De Bethune,** membre de l'équipe des Voies de l'Orient. Monastère de Clerlande. Allée de Clerlande, 1. 1340 OTTIGNIES. 02 511 79 60. info@voiesorient.be

[R] [BW] Méditation zen. 16/6. 18h45 - 20h30. Chaque mardi. Soumis aux pressions de la vie moderne et au stress, nous avons bien du mal à trouver notre équilibre. Le Zen nous aide à y parvenir. **Marc Cladas.** Dojo Zen de Wavre. Rue Barrière Moye, 18. 1300 WAVRE. 010 24 27 24 - 0475 241 140. dojo.zen.wavre@skynet.be

[R] [BW] Méditation et marche silencieuse. 16/6. 10h - 11h. Les mardis. Suivi d'un petit enseignement dans la voie du bouddhisme Zen. De 6 à 8 personnes maximum. **Nicole De Merkline.** Aline Wauters. MDD. Grand Place, 7. 1348 LLN. 010 47 39 59.

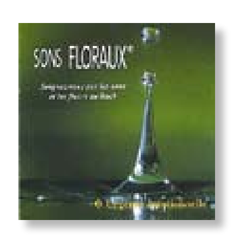
CD The return of Trobairitz



Els Cuypers & Patrik Niels

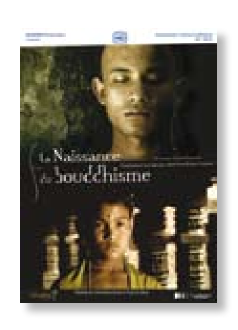
Dans cet album *[à écouter idéalement sans interruption]*, les artistes nous convient à un voyage sonore d'une rare profondeur. Les chants, sons de cor et conque interprétés par Els jouent avec les sonorités magiques du monocorde, feng gong, shakuhachi, didjeridoo, bansuri, bols et autres flûtes amérindiennes,... interprétés par Patrik. Un album conçu comme une B.O. de film, le film de la vie...
[68' • www.elscuypers.be • En vente chez Merlyn : www.merlyn.be]

CD Sons Floraux® T2 *Urgence émotionnelle*



En parfaite harmonie avec les remèdes floraux habituels, les *Sons Floraux®* sont simples à utiliser : nous les sélectionnons en fonction de notre état émotionnel et nous nous laissons porter par les résonances naturelles et soulageantes.... Grâce aux recherches de Philippe Barraqué, musicothérapeute et florologue, le chant des fleurs nous livre ici tous leurs secrets de santé !
[60' • Planète Voix Productions • www.planetevoix.net]

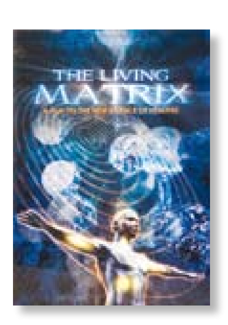
DVD La Naissance du Bouddhisme



A travers des interviews de chercheurs, de maîtres accomplis, de très belles images des lieux associés à la vie du Bouddha et d'une reconstitution de moments clefs de sa vie, cet excellent documentaire dévoile avant tout «*l'homme qui devint Bouddha*».
A Lumbini, lieu de la naissance du Bouddha, est évoqué le cadre historique des sociétés hindoues au Ve siècle avant J.C. A Bodhgaya, lieu de l'Eveil, est défini le nirvana et l'objectif de la méditation. A Sarnath, sont commentées les «4 nobles vérités». Enfin, à Kushinagar, est raconté l'avancée du bouddhisme en Asie.
Original et captivant.
[52' • Sesama Production • 19 € • Commande via www.inner-quest.org]

DVD The living Matrix





Ce film expose les nombreux facteurs inter-dépendants qui déterminent notre bien-être et notre état de santé. De la physique quantique des champs vibratoires du corps physique aux soins par «transferts d'informations», les nombreux intervenants [Lynn McTaggart, Eric Pearl, Bruce Lipton, Peter Fraser,...] explorent des idées novatrices autour de la science de la guérison et de la santé. Partout dans le monde, de plus en plus de scientifiques, psychologues, chercheurs en bioénergétique, découvrent que nous sommes bien plus que des machines biochimiques...
[90' • anglais • emaginate • Info : www.thelivingmatrixmovie.com]

DVD Les temps changent



La fiction dépasse-t-elle la réalité du changement climatique ? Nous sommes en 2075, les prédictions climatiques faites au début du siècle se sont malheureusement avérées exactes et le réchauffement de la planète a maintenant d'importantes conséquences sur nos descendants. Julia en France, Idri au Sahara, Nils et sa femme Lotte, un couple d'Allemands en voyage au Canada, vivent les conséquences du réchauffement planétaire.
Un faux vrai documentaire pour nous réveiller avant l'irremédiable...
[94' + Bonus • france télévision distribution • francetv.com]

tout est relié

«Tout est relié.
Ce que l'homme fait à la toile de la vie, il le fait à lui-même.»

[Chef indien Seattle]

L'Univers en une année...

Voici le calendrier des principaux événements de l'histoire de l'Univers et de la Terre, s'ils étaient répartis sur une année [1 an = 13,7 milliards d'années] :

- *1er janvier à 0h :* le sacré Big bang. Astronomique énergie jaillie du vide [peut-être pas si vide que cela après tout...] ;
- Jusqu'en août : d'abord formation des galaxies et d'une première génération d'étoiles ; puis, à partir de l'explosion de certaines d'entre elles, formation d'étoiles de seconde génération, avec des cortèges de planètes enrichies en éléments indispensables à la Vie carbonée ;
- *31 août :* naissance de notre système solaire ;
- *20 septembre :* premières traces connues de vie océanique sur la 3ème planète et début de l'oxygénation de l'atmosphère, alors irrespirable ;
- *19 décembre :* la couche d'ozone est enfin terminée, la vie sort de l'eau ;
- *24 décembre :* apparition des dinosaures, des mouches et... des mammifères ;
- *29 décembre :* fin des dinosaures, éradiqués par une météorite, et apparition des primates ;
- *31 décembre vers 19h :* naissance de Toumaï, considéré comme l'une des premières espèces de la lignée humaine ;
- *31 décembre vers 23h40 :* naissance d'Homo sapiens sapiens ;
- *31 décembre vers 23h47 :* la grotte de Lascaux est joliment décorée... L'homme est de plus en plus créatif et artiste à ses heures !
- *31 décembre au 6ème coup de minuit :* construction des pyramides de Chéops ;
- *31 décembre* au 11ème coup : aujourd'hui.

Et le 31 décembre au 12ème ?

La fin de toutes les ressources métalliques terrestres, accessibles à l'homme, la fin des énergies fossiles que la nature a mis des centaines de millions d'années à emmagasiner dans le ventre de la Terre, la fin quasi totale des forêts vierges et de la vie sauvage qu'elles abritent. Dérèglement climatique global accéléré par notre orgueilleuse civilisation...

En une seconde, la perte d'équilibre d'un écosystème époustouflant, qui a mis un an à se développer ! Comment est-ce possible ? Cherchez le bug dans la Matrice...

Et pour plus tard :

- *vers le 19 juillet de l'année suivante :* vaporisation de la Terre dans le brasier solaire ; notre étoile étant devenue une géante rouge de la taille de l'orbite terrestre.

Théoriquement, à l'échelle d'une année, il resterait donc à l'Humanité 6 mois et demi de vie possible sur la planète Terre, alors qu'actuellement, nous n'avons plus que 20 minutes ! De quoi faire réfléchir...

[Sources : terre-sacree.org & pythacli.chez-alice.fr/chronologie.htm]

Après Darwin

À l'occasion du 200ème anniversaire de la naissance du père de la théorie de l'évolution, l'*Agence Science-Presse* a demandé à des chercheurs d'imaginer une révolution similaire à sa théorie et susceptible de changer notre vision de la science et de nous-mêmes. L'épigénétique pourrait être cette prochaine révolution des idées. Cette discipline, qui se penche sur les modifications transmissibles et réversibles de l'expression des gènes en fonction de l'environnement, constituerait un des fondements de la diversité biologique aussi importants que la théorie de Darwin.

«Il existe au sein de la génétique une révolution en devenir qui va bouleverser la théorie de Darwin. Cette nouvelle science en émergence est l'impact de l'environnement sur l'expression génique. Depuis 2006, on se

rend compte que des événements épigénétiques se transmettent d'une génération à l'autre. Cet impact semble prépondérant pour le développement de cancers. Mais pour le moment, l'aspect transmissible de l'épigénome est encore mal connu», explique Claude Robert, du *Centre de recherche en biologie de la reproduction* à Université Laval au Québec.

«Que l'environnement change l'expression des gènes est exceptionnellement important étant donnée la condition très déséquilibrée de notre environnement ! (...) Si quelqu'un découvrait, dans la complexité grandissante de l'ADN, un code source qui indiquerait que la vie telle qu'on la connaît a été induite et n'est pas apparue par hasard sur Terre, disons que cela pourrait créer autant de remous que Darwin», complète Marc-André Sirard, chaire en génomique animale à l'Université Laval.

[Sources : Agence Science-Presse & lien-multimedia.com]

Brevetage du vivant

C'est une nouvelle tentative de privatisation du vivant. La firme *Monsanto* - qui n'en rate pas une - tente cette fois de breveter des gènes d'une race allemande de porcs ! Le brevet en question permettrait à *Monsanto* de toucher des royalties sur tout croisement utilisant cette race de porcs rustiques [qui a donc aussi sa place en élevage biologique]. Cette demande de brevet a été déposée auprès de l'*Office européen des brevets* par l'entreprise américaine *Newsham Choice Genetics*, spécialisée dans l'élevage de cochons et «l'amélioration de leurs performances», et qui a fusionné en 2007 avec la filiale de *Monsanto, Monsanto Choice Genetics.* A suivre !

[Source : cawa.fr]

Energie, vibrations & soleil

Au *Georgia Institute of Technology* d'Atlanta [USA], un laboratoire travaille depuis des années sur les nanofibres d'oxyde de zinc. Ce matériau produit un courant électrique quand on le déforme. En 2007, cette équipe mettait au point un vêtement dont les fibres de Kevlar portaient ces nanofibres capables de générer du courant par les seuls mouvements de la personne qui le porte. Aujourd'hui, l'équipe récidive avec un capteur solaire piézoélectrique, capable de récupérer à la fois l'énergie du bruit ambiant et de la lumière ! Le prototype génère jusqu'à 0,6 volt grâce au capteur solaire et 10 millivolts avec le nanogénérateur. C'est encore peu, mais le dispositif n'est qu'expérimental et sa puissance pourrait être augmentée en multipliant le nombre d'éléments. *A suivre !*

[Source : rhedae-magazine.com]

Archéo-anachronisme

Récemment, en Chine, des archéologues sont restés bouche bée en découvrant une petite montre à l'intérieur d'un tombeau vieux de 400 ans ! Les experts se disent très confus puisque le tombeau n'a reçu aucune visite depuis la dynastie Ming, soit depuis 4 siècles... Le *People's Daily* précise que les aiguilles étaient arrêtées à 10h06 et qu'au dos de la montre était gravé le mot «Swiss». Une enquête est en cours afin d'aider à percer le mystère de cette découverte anachronique !

[Source : Ananova]

Nouvelle exoplanète

Fin avril, la plus petite des exoplanètes a été découverte par une équipe de scientifiques de l'observatoire de Genève. En orbite autour de l'étoile *Gliese 581*, cette exoplanète est située à 20,5 années-lumière de la Terre. D'une masse 5 fois supérieure à notre planète, elle aurait un diamètre 50% plus grand. Elle gravite dans la zone habitable de *Gliese 581* et sa température moyenne serait comprise entre 0°C et 40°C, ce qui autoriserait la présence d'eau à l'état liquide et donc de la vie. À ce jour, c'est l'exoplanète connue qui ressemble le plus à notre Terre.

[Source : Continental News]

O.D.



La rédaction ne peut cautionner toutes les activités reprises dans ces annonces classées. Aussi, nous vous invitons au discernement.

A louer

Uccle. Vivier d'Oie. Salles à louer dont une de 60 m2. Formations, conf., consult., bien-être et dévelop. perso. Ef. Essential Feeling. Besilk member. Tél.: 02 381 19 39. info.ef@besilk.be

Uccle lux. cab. aménagé. pour consult. thérapeutique. Park. Loc. 3 jours/ sem : 350 euros/ mois, charg. comp. Loc. le sam : 35 euros la journée. GSM : 0477 998 744.

Au coeur de Bruxelles (Botanique), dans un havre de paix de 1850, écorénové : 4 salles (33 à 90 m2), 4 cabinets cons. (15 à 20m2), local massage avec douche. 0486 299 105. www.rosocha.be.

A Jette, cabine à louer pour soins thérapeutiques ou autres. Cabine de massage avec douche. Tél. au 0472 778 137.

Bel Espace à Waterloo. 4 cab. consult + 1 grd salle 80m2 ouverte sur gde véranda et terrasse 170m2. Poss. cours cuisine, stages, conférences. 0476 216 100.

Aux 7 Fontaines, à Rhode-St-Gen, ds cadre bucolique, salle 25m2 (+cuis.équip.) pr conf., stage, sémin. Tél 02 380 50 75. antenna2025@gmail.com.

A vendre

Maison originale. Convient aux thérapeutes. Agencement calme, verdoyant. Tél.: 00 33 3 27 64 95 50.

Tables et chaises de massage, kits pierres chdes, huiles massage à l'Espace Sérénité. Visitez l'espace vente sur Rdv à Waterloo. Tél. : 0486 323 229. www.espaceserenite.be.

Habitat groupé à Rochefort cherche voisins. Tél. : 010 61 67 73 ou lisez notre charte sur :http://habitat-groupe-a-wavreille.skynetblogs.be/ .

Cours - Formations

Cours de yoga à domicile. En individuel ou à plusieurs. Pour retrouver la paix intérieure. L. Crabbé, prof.agréée. 0479 698 372- laracrabbe7@yahoo.fr.

Portes ouvertes au Centre d'études Astrologiques et rencontres individuelles : infos cours d'astrologie et de tarot, rentrée 2009-10, à Ernage (Gembloux) le 4/7 à 10h30 sur rendez-vous. 081 61 52 81. www.expressions-cea.be.

Développement personnel

Harmonisation énergétique. Guidance Reiki Usui & Karuna, niveau maître rayons sacrés. Cartomancie, runes. Facultés médiumniques et chamaniques. Luz Marie. Tél. : 0474 503 249, sur Rdvs.

www.toutesleshumeurs.be Guidance psychologique. Besoin de trouver vos ressources pour faire face aux étapes de la vie ? Tél. : 02 345 63 26. 1040 Bxl.

Consultation psychothérapie de couple, astrologie, tarologie à la Boutique ésotérique, 13, Galerie Bernard. Charleroi. Sur Rdv. Tél. : 0479 295 327.

Consultations par les tarots. Fabienne Fraipont, tél. : 0486 25 80 96. Région Gembloux et Wavre.

Consultation Fleurs de Bach pour retrouver une joie intérieure, un bien-être. Dr. V. Geisler, conseillère en voie d'agrég. Bach Foundation. Du lund. au vend. 9h-19h. Sud Brux. 0477 351 463.

Emploi

Victime de la crise économique ? Un travail complémentaire sérieux dans le domaine «Bien-Etre» pourrait être une solution ? Plus d'infos au +352 263 627 72 ou +352 691 49 66 80.

Cherche collaboratrice pour massage tantrique. BWO. Ammyris. Tél. 0495 26 26 27.

Prestigieux Spa à Bxl cherche massothérapeutes (FR/EN). Entrée immédiate. E-Mail : cheinrich@royallarasante.be. Tél. : 02 609 19 75.

Internet

Librairie ésotérique : livres, tarots, pendules, encens, bougies, pierres... Cat. gratuit au 071 46 46 46. Visitez nos sites. : www.magicka.com et www.lepalaisdutarot.com.

Massages thérapeutiques

Ds le respect de chacun, détente profonde corps-coeur-esprit par mass. sensitif belge et réflexo plantaire. Michèle Biot : Rdv 0478 647 071 - 071 34 37 98.

Pleine conscience mindfulness épanouissement corporel et relationnel par le massage doux et profond qui délie. Richard van Egdom 0497 62 18 05.

Rég. Chastre, Gembloux, LLN. Masseur prop massage californien pr dames. Dispo 7/7j, journée & soirée sur rdv pr relax, prix doux. 0475 959 285 - Philip.

Espace Sérénité : centre massothérapie, massages harmonisant-shiatsu. réflexologie,.. Formations massage. Vente matériel mass. A Waterloo sur rdv : 0486 323 229. www.espaceserenite.be.

La Manne à Massages. Balinais, lomi-lomi, bougie, bambous, 4 mains, tantra rose. Forfait bien-être : 5 mass. 295 euros ! BWO. Ammyris. 0495 26 26 27.

Dr Hauschka : soins BIO et massage rythmique dos. Remodelage du corps, épilations, huiles essentielles. Le Jardin d'Isis à Braine-le-Château. Tél 02 366 34 08 ou 0476 850 989. 10% sur prés. annonce.

Massage unifiant aux HE et réflexologie plantaire. Un voyage au coeur de soi-même dans la détente et en profondeur. Myriam Meerts 0477 622 618, Ct St Et.

Tantra combiné avec un aqua massage. Une nouvelle expérience à découvrir, un surplus très agréable ouvert 7/7 de 11h à 22h en semaines et WE de 11h à 20h avec ou sans rendez-vous. Tél. : 02 538 91 55, Rue Saint Bernard, 19, 1060 Bxl. www.aquamassagesauna.com

Massage unifiant et harmoni-

sant. Soins Reiki. Fabienne Fraipont, tél. : 0486 25 80 96. Région Gembloux et Wavre.

Centre thérapie trad. chinois propose massage anti-stress à travers la médecine chinoise, chasse la fatigue accumulée. Rue du Nord, 66 XL. 02 219 82 88

Massage indien ayurvéda aux huiles végétales bio à domicile. Drainage lymphatique, circulat. énergies, bien-être total. Rdvs : 0492 650 820. Vanessa.

Réflexo : Viviane Balumiana à l'Institut 219 Etre, le vendredi soir à 19h15 et samedi matin de 10h à 13h. GSM : 0487 203 179.

Je vous accompagne avec le massage réparateur dans le respect. Présence, écoute. Tél. : 0475 527 402. Bxl.

Massages harmonisants, enveloppant lent, ferme, réunifiant corps, esprit. Huile chaude. Accent mis sur respi et /ou sons, profonde détente. 0495 208 425 - Lasne.

Formation au massage dans le cadre scolaire à Rixensart Les 26 et 27 août 2009 animée par Pierre Blais du MISP (Massage In School Association). Renseignements: 0484 94 94 94.

Rencontres

Journées rencontres et découvertes. A Spa, réservées aux célibataires par âges, aux 50 ans et plus, et parfois ouvertes à tous. www.rencontresetdecouvertes.net.

Tendre barbu 51. Libr. NF-NB. dyn. sport. univ. non-conform. sens. dév. pers. zen ch. JF 30-45 mince, gaie, natur. stable, équil. ouvert. coeur & esprit. +Dialog. p. partager en conscience, tendresse & complicité dans rel. sinc. & dur. NL-Talig. Welkom. BP 48 - 1410 Waterloo.

JH, 50aine sportif et ouvert souhaite proposer à JF bien dans ses chaussures rando pédestre en Pyrénées afin d'ancrer relation stable et épanouissante au gré des temps et du chemin. EBJ 2081.

F, 56 ans voudrait partager sa passion du respect de l'autre et de la nature. A la recherche d'une amitié et plus...EBJ**N°2082**

Homme 49ans, belle présence, libre, sensible, équilibré, profond, aimant la vie, cherche jeune femme mêmes conditions pour faire du chemin ensemble. GSM 0473 971 486.

Ressourcement

Yoga Mer (Côte d'Opale). Ressourcement spirituel. Vivre la présence, la confiance, le silence. Yoga, promenade, baignade du 19 au 24/7. Tél. : 02 725 21 14. www.yogaetnature.be.

Taiji, balades et vacances conviviales à Avioth (Gaume) du 14 au 19 août. Accessible à tous. Rens. : 067 55 79 67. www.erena.be.

Santé

Cure de jeûne, diète près plage Bretagne sud. Librairie, formations hygiénistes. Désiré Mérien. www.nature-et-vie.fr. F-56270 Ploemeur. Tél. : 00 33 2 97 82 85 20.

Psychologue répond à votre courrier manuscrit. Envoyer enveloppe timbrée (+ adresse) à rue de Gourdinne, 78 - 6120 Nalinnes. Confid. ass. Tél. : 071 22 12 18.

Cure de raisin et balades du 7 au 13/09 en Ardenne (Semois) avec JM HERTAY, hygiéniste. S'aérer, se régénérer. Relaxation, massage, Do-In, Taï-Chi. Unique en Belgique. Ambiance chaleureuse. Cadre superbe. Prix modéré. 087 35 28 84. www.seressourcer.info.

Spiritualité

Signes de la présence de Maitreya. Journal gratuit et info : Transmissions BP 50 1060 St Gilles2 - Site : http://www.partageinternational.org. Tél. : 02 538 21 61.

Corriger les désirs erronés. Révéler le talent véritable inscrit dans le Coeur pour l'ennoblissement : l'authentique mission... Et.. quand, tout naturellement, votre sang en manifeste les bienfaits lumineux... R. Marchal. 081 46 06 09.

Stages - Conférences

Marie-Julie Jahenny, sa vie. Les prophéties de la Fraudais. Par Isabelle Averseng, nièce du Marquis de la Franquerie. Le 23/6 à 20h, Namur - Salle Wargnies, Impasse du Belvédère et le 24/06 à 20h à Walhain, salle Paroissiale (devant l'Eglise). Tél. : 0486 059 224.

Stage résidentiel de Tai Chi Chuan. Du 17 au 19 juillet. Pour les personnes qui souhaitent découvrir le Tai Chi ou débuter un cours. A Vévy Wéron. Tél. : 02 646 64 40. annerose.goyet@skynet.be.

Vacances pas comme les autres. 3 stages Eutonie GA + créativité. Du 1 au 4/7 : à Ostende, relaxation, mouvement libre, fluidité visuelle ou gestion du stress. A Charneux, du 22 au 26/7 : libération de la voix, relaxation ou gestion du stress et du 26 au 30/08 : danse et expression. Tél : 087 22 68 62. www.istace.com.

Energétique et vie quotidienne. Eduquer son ressenti pour mieux gérer ses choix (habitat, nouvelles technologies, eau, alimentation) par Sylvain Ladaique, énergéticien. Bxl le 3/7 de 20 à 22h et le 4/7 de 15 à 17h. Av Coghen, 219. Tél. 00 33 1 42 74 13 21. www.ressourcement.info.

Stage de danse créative et clown. En résidentiel à Elze (Ardèche/Cévennes) du 8 au 14 août. 270euros tout compris. L'Echappée belle. Tél. : 0479 458 089. www.echappebelle.org.

Thérapies

(Re)trouver son orient(ation). Etudes ou job : entretien pour clarifier puis atteindre l'objectif adéquat pour mener sa vie. Nelly Corman : 02/673.62.11.

Thérapeute constellatrice certifiée par Bert Hellinger, E.M.DR., hypnose éricksonienne et P.N.L. pour gestion du stress, dépression, trauma, difficultés relationnelles et orientation. Elisabeth HUANG - 0472 526 189. huang.nlp@gmail.com

Sexologue et psychothérapeute. Osez prendre soin de l'énergie de vie qui est en vous. Venez parler de votre sexualité, simplement. Suzanne Gryson. 0499 083 462.

Gestalt-Thérapie existentielle. Vivre pleinement seul (e),

en couple, au travail, dans la vie quotidienne. Pierre-Paul Knops. Tel : 0478 329 607.

Médiation familiale : transformer le conflit par rétablissement d'une communication, l'exploration des besoins et demandes et la rédaction de vos accords. B. Meert et B. Deleval. Tél. : 0474 992 623 ou beatrice.meert@hotmail.com ou 0472 265 090.

Voyage de guérison de Brandon Bays : si vous avez lu ce splendide livre qui nous montre comment guérir des maladies physiques et des difficultés émotionnelles en guérissant les traumatismes bloqués dans les mémoires cellulaires, je peux vous guider à travers ce processus. Hilda van Mulders, psychothérapeute formée par Brandon Bays. 02 770 08 10 ou 0476 20 84 11.

Fibromyalgie et fatigue chronique. Deux maladies guérissables par thérapie vibratoire. Info : alternativesante@skynet.be. Tél. : 084 47 78 73.

Vacances

Pyrénées espagnoles. 5-18/07 & 19/7-1/8, trekking méditatif, jeûne et randonnée : révision de vie, retrouver votre Voie. www.pyrenees.be.

Ariège Pyrénées : vacances familiales conviviables, durables, votre pied-à-terre vacances en montagne à petit prix. www.pyrenees.be.

Séjour bio qui transforme à TOURNAI ! Détoxin., oxygén., arrêt cigarette, relax., amincissement, lifting. Tél. : 0478 314 313. www.la-bio-belle-epoque. com.

Libérer votre esprit de la peur. (Méth Byron Katie) Détox Corps/Esprit. Normandie à Villers-sur Mer. 19-26 sept. Tél. : 0477 247 849 - www.cpme.info.

Rando-atelier dans le Sahara tunisien. Du 10 au 17 nov. avec Ann Biatour : stretching - 2h de marche. Chakras et Huiles essentielles. Infos : 0479 422 968.

Croisières en Grèce en harmonie avec la nature sur voilier, pendant les vacances scolaires (Pâques, Eté, Toussaint) 700 euros la semaine par personne. Voir détails sur le site www.oceanclub.be ou 0478 469 233.



«Que voulez-vous vraiment dans la vie ? Donnez-vous des objectifs chargés de sens et vous éprouverez de la joie…»

Vanessa Mielczareck, dans *«Le guide de la personne heureuse»* *[page suivante]*

La pentanalogie, miroir du destin

Lydia Bosson

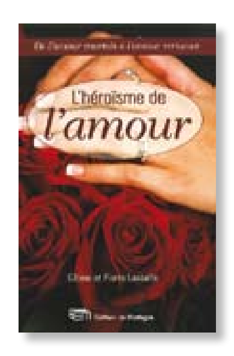
Les maîtres de toutes les traditions spirituelles ont toujours su que se connaître soi-même était la condition primordiale pour évoluer. Se connaître soi-même demande du courage, un travail sur soi, de l'écoute et la capacité de se remettre en question L'étude de la pentanalogie est une invitation à la transformation et au changement. Elle nous confronte aux règles des lois cosmiques, à nos schémas psychologiques et mentaux qui nous structurent au niveau de notre subconscient.
(Ed. Lanore Poche, 160 pages)

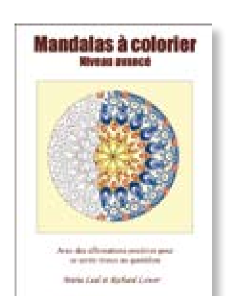


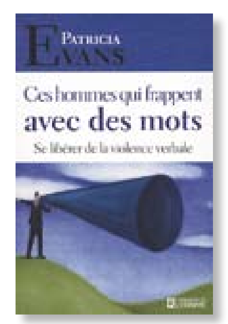
Mandalas à colorier *niveau avancé*

Maria Leal et Richard Lower

Ce livre au format A4 contient 20 mandalas à colorier de niveau avancé, dont le graphisme est plus complexe et demande plus de concentration.
Les auteurs ont décidé de combiner les bienfaits du mandala avec la pensée positive qui est également un outil simple et efficace de changement et d'évolution personnelle. Chaque mandala est ainsi agrémenté d'une affirmation positive pour se sentir mieux au quotidien.
(Edité par Espace Mieux-Etre, 23 pages grand format - Infos : www.espacemieuxetre.be et 02 354 40 86)







L'héroïsme de l'amour

Céline & Pierre Lassalle

Qu'est-ce que l'amour ? Est-ce un sentiment ? Une émotion ? A-t-il un rapport avec la sexualité ? Est-il divin ? L'amour dans un couple peut-il durer ? Ce livre apporte un vent de fraîcheur sur un thème déjà maintes fois exploré et nous emmène bien au-delà des émotions, des sentiments et des passions. Nous y découvrons de multiples exercices permettant de marier le jeu à la pratique du couple. L'ouvrage cultive une vision différente de la relation amoureuse : une vision vertueuse qui pénètre le voile des mystères de l'amour et nous montre comment nous pouvons le vivre dès aujourd'hui !
(Ed. de Mortagne, 332 pages)

Ces hommes qui frappent avec des mots

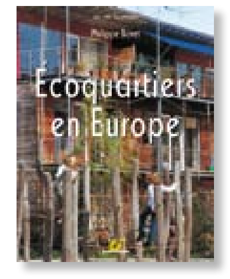
Patricia Evans

Que ce soit par le silence, l'indifférence ou les injures, la violence verbale peut s'immiscer de diverses façons au sein du couple. Est-ce possible de s'en libérer ? Selon l'auteur, oui c'est possible, si les circonstances sont favorables. Cet ouvrage novateur propose un programme d'action qui aide autant la victime que l'agresseur à transformer la relation abusive. La personne qui recourt à la violence verbale y trouvera des suggestions pouvant la mener sur la voie du changement.
(Les éd. de l'Homme, 284 pages)



à lire...

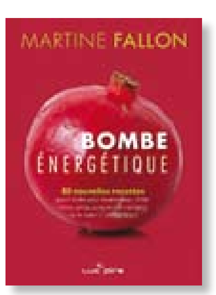
Écoquartiers en Europe



Philippe Bovet

S'il est encore peu connu en Belgique, le concept d'écoquartier est déjà bien ancré chez nos voisins européens. Dans ces lieux, l'urbanisme et l'architecture sont pensés pour réduire notre impact sur la planète et pour améliorer notre qualité de vie. Economies d'énergies, récupération des eaux de pluies, accessibilité en transport en commun, utilisation de matériaux sains... sont les maîtres mots. Ce livre nous permet de découvrir ces éco-lieux à travers l'Europe... et nous donne l'envie d'en emprunter le chemin !
(Terre Vivante, 144 pages)

Bombe énergétique



Martine Fallon

Agriculture polluée, alimentation virtuelle, planète en danger, obésité, dépression... Il est temps de réagir, question de garantir son bien-être et d'opter pour une société tournée vers la vie ! Ce livre nous offre des solutions et des recettes faciles et délicieuses qui nous rajeunissent les cellules, nous dérident, affinent notre silhouette, boostent notre moral et nous transforment en véritables bombes énergétiques !
(Luc Pire, 160 pages couleurs)

Le guide de la personne heureuse



Vanessa Mielczareck

Qui d'entre nous n'a jamais souhaité un jour changer de vie, de mode de relations, affectives ou professionnelles ? Ce guide est fondé sur les principes de la loi de l'attraction, la pensée positive et la force de l'intuition. Nous y apprenons à vivre ce concept : *«je suis le créateur de ma réalité, mes pensées créent ma réalité».* L'auteur nous propose des réflexions et des exercices à réaliser au quotidien pour sortir de nos impasses, de nos contradictions et devenir ainsi l'acteur du changement dans notre vie.
(Ed. Guy Trédaniel, 325 pages)

à découvrir aussi...

L'expérience de l'arbre

Un excellent guide de psychogénéalogie destiné à la guérison des mémoires familiales.
Maureen Boigen - Chiron éditeur

Réflexologie amérindienne spirituelle

Tout ou presque sur cette pratique, également appelée traitement des «points mexicains».
Marc Ivo Böhning - Editions Recto Verseau

Comment vivre et diriger ses rêves

Toutes les clefs pour évoluer grâce à nos rêves.
Monica Guillmain - JMG Editions

Matériaux écologiques d'intérieur

J-C & M. Mengoni - Editions Terre Vivante

Comment faire des €conomies en préservant la planète ?

Grâce à 3 méthodes inédites !
Marlène Gerland & Guy Courtois - Ed. J. Lyon

La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise

Des outils accessibles et efficaces pour dissoudre nos guerres intérieures...
Colette Portelance - Editions Jouvence

J'ai rêvé d'un monde sans ça

Un roman révolutionnaire pour une société plus équitable et une nouvelle vision du monde !
Pascale Hoyois - Ed. Parler d'Etre - umsc.be

Le compost... dans toute sa noblesse

Béatrice B-Barbay - Nature & Progrès Belgique

ANNONCES CLASSÉES - ABONNEMENT

MERCI DE RENVOYER LA PAGE ENTIÈRE À
AGENDA Plus, Rue de la Terre Franche, 31 - 5310 Longchamps [Eghezée]

ORGANISATION..
....
Nom & Prénom..
....
Adresse..
....
Code Postal........................... Localité..
.... Tél...

POUR RECEVOIR AGENDA PLUS CHEZ VOUS

❑ Je souhaite recevoir AGENDA Plus à mon domicile : je verse 18 € couvrant les frais d'expédition de 10 numéros (France & Luxembourg : 25 € par chèque - Autres : 28 €) par virement au compte n°: 360-1162751-18 de ARPEGE Média Sprl

ANNONCES CLASSÉES (en fin d'AGENDA Plus)

❑ Je souhaite passer l'annonce suivante au prix de 26 € TVAC les 4 lignes de 36 signes (ponctuations et espaces compris), 6,50 € TVAC/ligne supplémentaire (ECRIRE EN MAJUSCULE S.V.P.).

❑ Veuillez insérer mon annonce dans la rubrique suivante :

❑ Développement personnel
❑ Thérapies
❑ Santé
❑ Massages Thérapeutiques
❑ Cours - Formations
❑ Stages - Conférences
❑ Ressourcement
❑ Vacances
❑ A remettre
❑ A louer
❑ A vendre
❑ Spiritualité
❑ Emploi
❑ Rencontre
❑ Internet
❑ Divers

Veuillez insérer mon annonce ❑ 1 fois ❑ 2 fois (remise de 10%) ❑ 3 fois (remise de 20%)

❑ Je souhaite un fond de couleur (+ 15 €) : ❑ vert ❑ bleu ❑ jaune ❑ rose

❑ Réponse via le bureau du journal (+ 3 €)

❑ Je souhaite un espace publicitaire couleur de .... cm de hauteur (45 € HTVA/cm) sur une largeur/colonne de 42 mm : ❑ dans les *«Annonces Classées»* ❑ dans l'agenda des activités

❑ Je souhaite une facture (+ 5 €). Mon n° de TVA est ....

Attention : l'annonce ne sera publiée qu'à la réception de votre paiement.

❑ Je paie la somme de .... avant le 15 du mois précédant le mois de parution par :
❑ chèque joint ❑ virement au compte n° 360-1162751-18 de ARPEGE Média Sprl

Retrouver la santé en dormant



Green Sleep a développé une literie destinée à optimiser un sommeil sain; en tenant compte toujours des recherches les plus pointues sur le sommeil et par une exigence rigoureuse dans le choix des matières premières.

Il y a une relation claire entre le lit sur lequel vous vous allongez et la qualité de votre sommeil

Les matelas sont en latex 100% naturel; cette matière allie un confort moelleux, qui permet à l'ensemble du corps de se reposer de manière optimale tout en offrant une élasticité incomparable soutenant ainsi la colonne vertébrale. Les sommiers et les matelas sont personnalisables en fonction de la morphologie du dormeur.

La gamme Green Sleep c'est aussi des oreillers, des couettes, des draps...

Un lit en accord avec mon corps et mon âme

Sequoia se veut être votre allié dans le choix de votre literie. Nous vous accueillons en notre show-room du mardi au samedi de 10h00 à 19h00. Si vous le désirez vous pouvez prendre rendez-vous avec un de nos spécialistes du sommeil; à Uccle au 02/379.01.98 et à Stockel au 02/771.68.38.







FOOD BREAD HEALTH BOOKS DRUGSTORE
CLOTHES & SHOES BED & FURNITURE WINE

UCCLE • Chaussée de Saint-Job 532 • T 02 379 01 97   STOCKEL • Rue de l'église 101 • T 02 771 68 38